

Qigong Seminar im Jurtendorf

Acht Brokate Qigong - 八段錦氣功 - Ba Duan Jin Qigong

Seminarbeschreibung: An diesem Wochenende werden wir in die Qigong-Übungen der acht Brokate hineintauchen. Dabei geht es in erster Linie um ein bewusstes Ankommen und Präsentbleiben im eigenen Körper. Weiter werden wir durch achtsames Bewegen unter Einbezug der Atmung und Fasziendehnung – mal langsam und sanft, mal dynamisch und explosiv – die vielfältigen Qualitäten unseres Körpers und seine Entfaltungsmöglichkeiten im Raum erkunden. Wir werden überwiegend drinnen in der warmen Jurte üben, gelegentlich uns aber auch draussen mit der kraftvollen Stille der Natur im Winter verbinden. Alle Bewegungsinteressierte, mit und ohne Qigong oder Taiji -Vorerfahrung, sind herzlich zu diesem nährenden Wochenende in den Bergen eingeladen.

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen



Seminarbeginn: Samstag den 16. Januar 2027 um 10:00

Seminarende: Sonntag den 17. Januar 2027 um 17:00

Seminarkosten: CHF 280.- (für 12 Seminarstunden)

Unterkunft und Verpflegung: *(eine Übernachtung inkl. 4 Malzeiten)*

- in 4er Gruppenjurte mit Gästebett und Duvet = CHF 140.-

- in 4er Gruppenjurte mit eigener Isomatte + Schlafsack = CHF 115.-

Seminarleitung: Dr. phil. Marko Nedeljković, Ausbildner für Taiji und Qigong, SGQT

weitere Infos unter: www.space2be.ch / **Anmeldung:** via Email an info@space2be.ch