

Verbunden mit Himmel und Erde Qigong als Kraftquelle in der Hospizarbeit

Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es vereint Elemente des Kampfsports und wird aber mit langsamen, fließenden Bewegungen ausgeführt. Manche verstehen Qigong daher als eine Art meditative Bewegungsform.

Das Engagement in der Hospizarbeit kostet Kraft. Um immer wieder präsent sein zu können in existentiellen Situationen, aber auch in ganz alltäglichen Fragen von Organisation und Kommunikation, ist es gut, die eigenen Energiequellen zu beleben.

Qigong (sprich: Tschigung) ist eine aus China stammende Übungspraxis mit bewegten und stillen Methoden (Gong), welche die Lebensenergie (Qi) nährt und kultiviert. Sanfte Bewegungen, Stilleübungen sowie kleine Selbstmassagen können die eigene Energie spürbar wachsen lassen. Im Qifeld der Gruppe wird dreifaches Lernen möglich: mit Worten - durch Anleitung, mit dem Körper - durch Nachahmung, mit dem Herzen – durch Verbundenheit.

Die beim Üben gewonnene Energie kann für sich selbst, aber auch in Begegnungen mit anderen auch im Hospiz wirksam werden.

Ziele: Körper, Seele und Geist intensiver wahrnehmen

Zielgruppe: Ärzte, Angehörige, Pflegende, Ehrenamtliche, Seelsorger

Teilnehmer: max. 20

Dozentin: Christine Findeis-Dorn
Supervisorin / Coach DGSv, zert. Qigong-Lehrerin (Univ. Oldenburg / Beijing)

Termin: Sa., 22.06.2024 / 9.30 bis 16.30 Uhr

Kosten: 150,00 €

Anmeldefrist: 08.06.2024