

Mone Humienna ist vom 14.-18.09.2020

wieder auf dem Felz um Einzel- Coachings anzubieten.

Da in der Vergangenheit mehr als 90 % der Coachings eine Doppelstunde in Anspruch genommen haben wurden die Preise geändert.

50 Min 75€.-

2x 50 Min 150€.-

Bitte Termine mit Sybille vereinbaren

W o c h e n k u r s e

4-Jahreszeiten Qi- Gong

Vertiefung der Elemente Harmonisierungsübungen + Herbst / Sequenz

1.1) Beginn: Montag, 07.09.2020

12 Abende 19.30 - 21.00h

Kursgebühr:190 €.-

2.1) Beginn: Freitag, 11.09.2020

12 Vormittage 10.00-11.30h

Kursgebühr 190 €.-

Wir beginnen den Kurs mit einer 20 –25 Min. Meditation, diese leitet über zu der stillen Qi-Gong-Form, bei der Atmung/ ruhige Bewegung im Sitzen und ein inneres Bild die Ganzheit der Form bilden.

Bewusste Atmung, zusammen mit fließenden Bewegungen und einer Schulung der Achtsamkeit, steigert und befreit die Lebensenergie.

In der Elemente Harmonisierungsübung arbeiten wir mit den 5 Elementen Erde/ Wasser/ Luft/ Feuer/ Metall. Sie werden mit den inneren Organen in Verbindung gebracht, Wir haben oft den unmittelbaren

Kontakt mit den Elementen verloren, in dieser Sequenz erinnern wir uns wieder daran.

Qi Gong hilft Stress und Erschöpfung zu mindern; Rückenbeschwerden sowie Störungen des Bewegungsapparates werden abgebaut, Muskeln und Bänder werden elastischer und gestärkt. Die Übungen helfen den Geist zur Ruhe zu bringen und fördern die Konzentration.

Der Herbst ist die Zeit der Klarheit. Eine gute Gelegenheit um sich konkrete Ziele zu setzen und seine innere Disziplin zu stärken. Wir achten darauf, die Heiterkeit des Sommers zu bewahren und Körper und Geist mit klarer Atmungsenergie zu erfrischen. Herbstübungen stärken die Lunge und mit bewusster Atmung können wir Einfluß nehmen auf Wohlbefinden und unseren Energiehaushalt.

Solange es die Temperatur zulässt, üben wir im Freien.

Kursleitung: Sybille Schweizer-Walter

Winter Qi-Gong

2.1) Beginn: Montag 18.01. 2021 7 Abende

19.30-21.00h

Kursgebühr: 112€.-

2.2) Beginn: Freitag 22.01.2021 7 Vormittage

10.00 - 11.30h

Kursgebühr 112 €.-

Der Winter ist die Zeit der Ruhe, der Verhüllung und des Verborgenen. Besinnung und Reflexion gehören im christlichen Jahreskanon zu dieser Jahreszeit. Wir stärken unsere Yin-Kraft mit dem Blick nach Innen, der Besinnung auf individuelle Werte,- so kann die Wintersequenz zu einer Reise zu den eigenen Wurzeln werden

Das Element des Winters ist das Wasser, ihm sind als Zang-Organen, die Nieren zugeordnet, die wir mit den Bewegungsübungen und dem gerichteten Bewusstsein stärken. Yin Kräfte sind in unserer auf

Aktivität und Effizienz gerichteten Welt oft unerwünscht, sie gehören zu unserer Ganzheit und brauchen dringend Raum und Zuwendung in mir selbst. Im Tao-te-king heißt es.---weich besiegt hart, keiner der das nicht wußte, keiner der danach zu handeln versteht. Dieser Satz vor 2500 Jahren niedergeschrieben, hat an Aktualität nicht verloren.

Kursleitung: Sybille Schweizer-Walter

Wochenendveranstaltungen

Achtsamkeitstage

Intuitives Bogenschießen - + Qi Gong

-wenn du loslässt, hast du zwei Hände Freiheit Bogenschießen und Achtsamkeit in Verbundenheit mit den Jahreszeiten

Samstag, 26.09.2020/ 24.04.2021/ 10.07.2021

Jeweils 9.00 – 17.30h

Herbst:-die Fülle einholen, das Gewordene empfangen, die Freude an der Ernte, am Geschenk meiner Mühen.

Frühling: das Keimen der Pflanzen, das Warten auf Wachstum im Vertrauen auf die große Grünkraft der Natur.

Sommer: sich mit der Fülle verbinden, sich erden und Flügel wachsen lassen.

Zu all diesen Themen, werden wir Qi Gong praktizieren.

Mit dem Erlernen des intuitiven Bogenschießens werden Sie eingeladen, im Hier und Jetzt zu sein, achtsam mit sich selbst zu werden, einen Standpunkt zu finden, Atem und Bewegung in Einklang zu bringen, die eigene Kraft zu spüren und zu bündeln, die eigene Intuition zu wecken, in die Mitte spüren, loslassen, dem Pfeil nachschauen. Mit kleinen Wegweisern wird

behutsam ein Raum geöffnet für neue Perspektiven. Eine Möglichkeit der Selbsterfahrung, fern von Leistungsdruck.

Max. 8 Teilnehmer
Pro Samstag 125.-€

Klangbehandlung auf der Klangliege und mit Klangschalen

Klänge und Stille, - zusammen mit der Konzentration auf den Atem, bringen uns in unsere Mitte.

Das Eintauchen in den klingenden obertonreichen Kosmos der Klangliege und der Klangschalen, erzeugen eine neue einzigartige Körpererfahrung.

Die Klangliege löst Blockaden auf körperlicher und psychischer Ebene, sie vitalisiert und entspannt gleichzeitig

Einzelbehandlungen nach telefonischer Absprache
Kosten: 75 €.-

Initiatische Leibtherapie nach Karlfried Graf Dürckheim 1-stündige Behandlung nach telefonischer Absprache.

Im neuen Jahr 2021 kommt wieder der tibetische Arzt Tsewang Smahla zu uns wenn es die Corona-bedingten Umstände zulassen.

Auf unserer web-side www.therapiehof-uelen.de finden sie die Termine und näheres zu den Werten und Zielen unserer Gemeinschaft .

Allgemeine Teilnehmerbedingungen

Bitte lesen Sie die nachfolgenden Teilnahmebedingungen aufmerksam durch. Sie gelten mit ihrer Anmeldung als anerkannt.

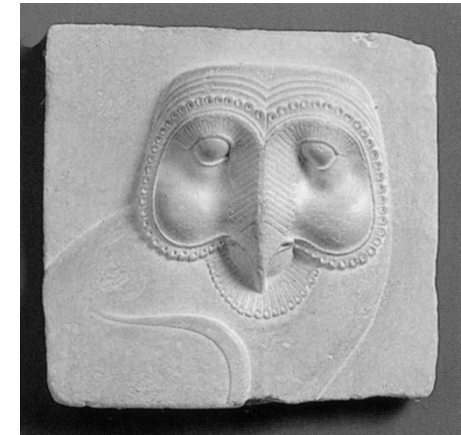
1. Die Anmeldung muss schriftlich oder per E-Mail erfolgen, gleichzeitig ist der halbe Gesamtpreis im Voraus zu entrichten. Die Höhe des jeweiligen Betrages ist dem Kursprogramm zu entnehmen. Eine Ermäßigung ist im Einzelfall auf Rückfrage möglich.
2. Bitte zahlen Sie den Restbetrag, nachdem Sie die Kursbestätigung erhalten haben.
3. Sie können von einem Kurs jederzeit bis zu einem Monat vor Veranstaltungsbeginn zurücktreten. Danach ist die Hälfte der Kursgebühren zu entrichten. Sollten Sie später als 14 Tage vor Kursbeginn zurücktreten, oder einfach fern bleiben, ist der gesamte Kursbetrag zu entrichten. Letzteres gilt nicht, wenn Sie bei Erklärung des Rücktritts eine geeignete Ersatzperson stellen.
4. Jede/r Teilnehmer/in erklärt mit seiner Anmeldung, dass er/sie physisch und psychisch gesund ist und ärztlicherseits keine Bedenken für eine Kurs/Seminarteilnahme bestehen

Therapeutische Leitung:

Sybille Schweizer-Walter, HP Psychotherapie, Musiktherapeutin, Meditationslehrerin, ausgebildet von K. G. Dürckheim (Initiatische Therapie), Ausbildung bei Meister Zheng Yi Dao im 4-Jahreszeiten Qi Gong

Seit 21 Jahren Traumarbeit mit Dr. Veronica Gradl
Seit 8 Jahren Leitung einer geschlossenen Traumgruppe.

Seit meiner Kindheit erinnere und erzähle ich meine Träume und lebe mit ihnen. Sie sind mir lebendige Begleiter in meinem Leben auf die ich nicht verzichten möchte.



ÜLEN

**Zentrum
für Integrative Therapie
und Meditation**

PROGRAMM

September 2020 - Juli 2021

Felz 1 – 88212 Ravensburg
Telefon: (07 51) 26985

Email: info@therapiehof-uelen.de

www.therapiehof-uelen.de