

Qigong

Intensivwochenende

Samstag und Sonntag, 25.-26.05.2019



Mit jeder Übung durchlaufen wir drei Phasen: 1. Säen, 2. Wachsen und Reifen, 3. Ernten.

Wo könnte man das besser und nährender erfahren als an einem Ort, der sich genau diesen Themen widmet:

Wir sind zu Gast im [Genußhof Pingold](#) in Lilling am Rande der fränkischen Schweiz. Familie Pingold betreibt Obst- und Hopfenbau und führt einen Hofladen.



Wir können dort in zwei Ferienwohnungen und einem Appartement Aufenthalt nehmen. Die Teilnahme ist auf 6 Personen begrenzt, es stehen 2 Einzelzimmer und 2 Doppelzimmer mit getrennten Betten in den Ferienwohnungen bereit.

Wir üben in der herrlichen fränkischen Natur, im Obstgarten, an der Lillachquelle, und bei Regen steht uns ein Übungsraum zur Verfügung.

SÄEN

heißt eintreten in die Ruhe, konzentriertes Spüren in die eigene Haltung

WACHSEN und REIFEN

heißt das Qi bewegen, die Leitbahnen öffnen, gelöstes üben von aus den Kursen bekannten Formen und kleinen, einfachen Formen aus dem Daoistischen Qigong

ERNTEN

heißt die Früchte des übens speichern. Zentriertes üben und achtsames Miteinander bringen uns in „die Mitte“

Zeitplan:

Samstag

10.00 Ankommen, Zimmer belegen

10.30 – 12.00 Übungseinheit 1

12.00 – 12.30 Theorie mit Tee

12.30 – 14.00 Mittagspause

14.00 – 15.30 Übungseinheit 2

15.30 – 16.00 Teepause

16.00 – 17.30 Übungseinheit 3

17.30 – ca. 19.30 Abendessen

19.30 – 20.00(ca.) Stilles Sitzen

Sonntag

6.00 – 6.20 Stilles Gehen zur Lillachquelle

6.20 – 7.10 Übungseinheit 4 an der Quelle

7.10 – 7.30 Stilles Gehen zurück

7.30 – 9.00 Frühstück

9.00 – 10.30 Übungseinheit 5

10.30 – 11.00 Teepause

11.00 – 12.30 Übungseinheit 6 mit Theorie

12.30 – 14.00 Mittagspause

14.00 – 15.30 Übungseinheit 7

(Gerinfügige zeitliche Änderungen vorbehalten)

Bitte mitbringen:

Den Witterungsbedingungen am Veranstaltungswochenende angemessene **Bekleidung**, auch für draußen, also z.B. auch **Regenjacke und feste Schuhe**.

Außerdem **warme Socken und Strickjacke** o.ä. zum Überziehen sowie natürlich bequeme, nachgebende Kleidung zum Üben.

Wer hat bitte eine **Gymnastikmatte** mitbringen und – falls vorhanden – ein **Mediationskissen oder Bänkchen**.

Ort: [Genußhof Pingold](#), Lilling 4, 91322 Gräfenberg

Eine Wegbeschreibung versende ich gerne auf Anfrage.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist Lilling nicht zu erreichen, daher würde es sich empfehlen, Fahrgemeinschaften zu bilden. Ich stelle den Kontakt her, sobald die Anmeldungen eingegangen sind.

Teilnahmevoraussetzung: Sie sollten einmal einen Kurs bei mir absolviert haben.

Teilnehmer: Maximal 6 Personen

Kursleitung: Cornelia Grob, Qigonglehrerin DQGG (info@qigong-grob.de; T. 0151 708 24 111)

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich schriftlich an mit dem beigefügten Formular. Die Platzvergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

Kosten:

In den **Kurskosten** inbegriffen sind 12 Stunden Unterricht/Üben sowie Tees, Wasser, Kekse und Obst für die Teeпаusen und das Abendessen am Samstag (wir richten es selbst in einer der FeWo-Küchen – Salat, Käse, Brot...).

Die **Unterkunftskosten** enthalten Übernachtung in Ferienwohnungen, schöne, gemütliche Zimmer, ein ausgiebiges Frühstücksbuffet am Sonntag nach der Rückkehr von der Quelle, WLAN- und Saunaa-Nutzung.

Zum **Mittagessen** an beiden Tagen liefert uns der Chinese aus Igensdorf etwas nach Bestellung **auf jeweils eigene Rechnung**.

64 € pro Person für den Kurs

80,73 € pro Person für Unterkunft und Frühstück

Macht gesamt pro Person 144,73 €.

Hätten Sie Lust?

→Anmeldeformular auf der folgenden Seite...

Cornelia Grob
Heuweg 15
91207 Lauf

Anmeldung

Hiermit melde ich mich **verbindlich** an zum Qigong-Intensivwochenende **25./26.05.2019 in Lilling.**


Vor- und Zuname:

Straße:

PLZ und Ort:

E-Mailadresse:

Telefon (am besten Handy):

 Ich kann Personen von Erlangen aus mitnehmen.

Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich an Qigong-Kursen von Cornelia Grob auf eigene Verantwortung teilnehme.
Ich bin darüber informiert worden, dass ich, sofern ich gesundheitliche Einschränkungen habe, sicherheitshalber die Meinung meines behandelnden Arztes einholen soll zu der Frage, ob ich Qigong unter Anleitung praktizieren kann.
Ich informiere die Kursleiterin über alle mir bekannten Krankheiten (orthopädische wie z.B. Bandscheibenprobleme, Knieprobleme, oder internistische wie z.B. zu hoher oder zu niedriger Blutdruck, operationsbedingte Einschränkungen in der Beweglichkeit oder andere gesundheitliche Einschränkungen) selbstständig, damit diese bei der Anleitung berücksichtigt werden können.
Akut auftretende Befindlichkeitsänderungen wie Übelkeit, Schwindel, Schmerz oder ähnliches melde ich sofort der Kursleiterin.

Die Kursgebühr entrichte ich direkt am Intensivwochenende in bar.

.....
(Datum)

.....
(Unterschrift)