



Zwischen Ost und West findet sich der Mensch

Immer, wenn uns etwas bewegt, sind wir mit Körper und Seele dabei. Wir springen vor Freude „an die Decke“, gehen vor Wut „durch Wände“, werden vor Angst starr oder machen neugierig „große Augen“. Was unsere Seele empfindet, drückt sich im Körper aus – und was wir körperlich spüren, beeinflusst unser Seelenleben. Qigong Dancing nutzt die enge Verbindung von Körper und Seele, um helle und dunkle Lebensthemen fassbar zu machen und zurückzufinden zu zwei der ältesten Kulturschätze unserer Zeit: Dem Tanz und dem Qigong (deutsch etwa „Die Fähigkeit, mit dem Qi umgehen zu können“).

Tanz ist ein Urform der Kommunikation und begleitet die Geschichte des Menschen. Er ist Ausdrucksform der eigenen Persönlichkeit, der individuellen Erfahrungen, Bedürfnisse und Gefühle. Er bietet ebenso Raum sich individuell zu entfalten, und das eigene kreative Potential zu entdecken. Der Tanz beinhaltet die Möglichkeit Zusammenhänge von Bewegungs- und Verhaltensmustern im zwischenmenschlichen Umgang zu erkennen. Im Erleben ungewohnter Bewegungsmuster können neue Handlungsoptionen entdeckt und integriert werden. Der sanfte Einstieg mit klaren, vorgegebenen Formen aus dem Qigong lädt ein, Bewegung neugierig wiederzuentdecken. Schritt für Schritt machen wir uns diese Formen zu eigen, wandeln sie um in eigene Ausdrücke und erweitern sie in persönlichen Varianten – und finden dabei neue Wege zum Tanz mit der Lebensenergie sowohl auf sensomotorischer, spiritueller (verstanden als Sinnhaftigkeit), kognitiver und emotionaler Ebene.

Qigong Dancing, eine Synergie von westlichen und östlichen Bewegungs- und Denkansätzen betont die Wechselwirkung von Körperhaltung und seelisch-geistigem Empfinden. So kann Gesunderhaltung mit dem Bedürfnis nach persönlichem Ausdruck, Entwicklung und innerem Wachstum verbunden werden. Durch alltagsbezogene Analogien begleiten die Übungen die Weiterentwicklung auf den Ebenen der Begegnung – mit sich selbst und anderen.

Info

Leitung:

Gertrud Schröder
Kampfkunst und Meditation
Long Ping - Friedlicher Drache

Veranstaltungsort:

Fabrik
Habsburger Straße 9
79104 Freiburg

Zeiten:

montags 18.30 - 19.30 Uhr
Einstieg ist nach Absprache
möglich

Beitrag:

monatlich 40 €

Anmeldung bitte persönlich bei

Gertrud Schröder
E-Mail: info@friedlicherdrache.de
Tel: 0761/471485