



LONG PING KAMPFKUNST + MEDITATION

Gertrud Schröder Rankackerweg 27

Qigong Dancing® - Der Tanz mit der Lebensenergie 29./30. Januar 2011 in Dresden

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. In einer prozessorientierten Auseinandersetzung mit den Eigenschaften der vier Tiere Bär/Kranich/Tiger/Schlange werden menschliche Kompetenzen betrachtet und reflektiert. Das Training widmet sich besonders der Schulung von Haltung und Zuversicht, Aufrichtung und Klarheit auf vier Ebenen. Inhalt des Qigong Dancing ist sowohl das Üben traditioneller Qigongformen als auch freier Bewegungen.

Die Idee:

Basis schaffen - Bär / eine Vision entwickeln - Kranich
Durchsetzungsstrategien - Tiger / Integration der Erfahrungen - Schlange. Zu diesem Kurs braucht es Neugierde und die Offenheit „über den Tellerrand zu schauen“, die Körperübungen sind für jedes Alter geeignet. Es braucht keine Vorkenntnisse. Bitte bequeme Trainingskleidung mitbringen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Leitung: Gertrud Schröder (long ping)

Zeiten: Samstag 10 - ca. 18 Uhr, Ende Sonntag ca. 13 Uhr

Veranstaltungsort: Jugendhaus P.E.P., Rudolf-Bergander-Ring 5, 01219 Dresden

Kosten: 150 €, bei Überweisung der Kursgebühr bis 21.12. 125 €

Anmeldung: Gertrud Schröder, Rankackerweg 27, 79114 Freiburg Tel. 0049/761/471485. Email: info@affektkontrolltraining.de

Die Anmeldung ist bestätigt mit der Überweisung auf das Konto von Gertrud Schröder. Ein Rücktritt ist möglich, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird oder von der Warteliste nachrückt. Eine Bearbeitungsgebühr von 30€ wird einbehalten.

ING DiBa Kontonr. 5400174485 BLZ 500 105 17

Für Auslandsüberweisungen gilt

BIC: INGDDEFF, IBAN DE 76500105175400174485

Dieser Einstieg zur „Arbeit mit den Tierbildern“ kann die Grundlage für eine Weiterbildung im Affektkontrolltraining A.K.T® werden.

Dies wird nach dem Seminar besprochen.

Weitere Informationen vor Ort: Ramona Huger Email: affektkontrolltraining-dresden@gmail.de Tel. 0175 7215578

www.friedlicherdrache.de www.affektkontrolltraining.de