

Qigong - Der weibliche Weg

Workshop 3 Stunden

Energieausgleich: € 50,-- pro Teilnehmerin inkl. Skript

Wir Frauen nehmen uns eine Auszeit, damit durch einfache Übungen unsere Seele, der Geist und der Körper wieder in Harmonie kommen. So gewinnen wir kraftvolle weibliche Energie zur inneren und äußeren Stärkung.

Die Bewegungen wirken heilsam auf unsere weibliche Seite, dem Yin, bei emotionalem Stress, Hormonschwankungen und Menstruationsproblemen. Sie bringen uns Frauen in unsere Mitte und Kraft.

Programm: Nährende, wärmende, entspannende und verbindende Übungen

Der Zeitplan der Woche

Montag: Aktivierung der Himmelschlange

06:00 Uhr - E-Mail mit Übungsanleitung als Video

20:00 Uhr - Fragen und Antworten pur und ehrlich in der FB Gruppe mit Aufzeichnung

Dienstag: Aktivierung des gesamten Körpers

06:00 Uhr - E-Mail mit Übungsanleitung als Video

20:00 Uhr - Fragen und Antworten pur und ehrlich in der FB Gruppe mit Aufzeichnung

Mittwoch: Massage

06:00 Uhr - E-Mail mit Übungsanleitung als Video

20:00 Uhr - Fragen und Antworten pur und ehrlich in der FB Gruppe mit Aufzeichnung

Donnerstag: Lotusblüten - Meditation

06:00 Uhr - E-Mail mit Übungsanleitung als Video

20:00 Uhr - Fragen und Antworten pur und ehrlich in der FB Gruppe mit Aufzeichnung

Freitag: Verbinden und Integrieren - Danke

06:00 Uhr - E-Mail mit Übungsanleitung als Video

20:00 Uhr - purer und ehrlicher Übergang auf ZOOM

Aktivierung der Himmelschlange

Kreisen des Beckens in beide Richtungen

Aktivierung des gesamten Körpers

Hände zu den Nieren nach hinten und rückseitig an den Beinen entlang hinunter streichen, die Zehen umrunden, innenseitig hinauf streichen, Handrücken vor Dantian zusammenlegen, hochziehen über den Kopf, den Kopf so heben, dass wir den Händen nachschauen können und dann die Arme in einem Bogen seitlich nach unten sinken lassen

Vorstellung: das trübe Qi nach unten bringen, in die Erde abgeben, nehmen frisches klares Qi aus der Erde sammeln und mit nach oben nehmen, das neue Qi des Himmels sammeln und zu den Nieren bringen

Massage

reguliert Blut und Qi, gut bei ausbleibender Regelblutung, gut bei Vernarbungen/Verwachsungen nach einer Entzündung oder bei Zysten in den Eierstöcken

Im Stehen, im Sitzen oder im Liegen möglich und jederzeit durchführbar.

Hände energetisieren, aneinander reiben, kribbeln oder pochen kann spürbar sein, die Handinnenflächen an den Beckenkamm legen und zum Schambein hinunter streichen und wieder zurück, 9 oder 18 Wiederholungen.

Lotusblüten – Meditation

Damit schenkst du dir ein paar Minuten des einfachen Seins, in Verbindung mit Körper, mit deinem Schoß – entspannt, heilsam, nährend.

Sitzen mit aufrechtem Rücken, geschlossene Augen, Hände auf Dantian, hineinspüren in Dantian in der Vorstellung im Beckenbereich einen See und auf dem See eine perfekt geformte Lotusblüte entstehen lassen, nimm die Farbe der Blüte wahr, die Blüte zeigt nach oben und wie auf ein magisches Zeichen, beginnt sie in deinem Atemrhythmus zu pulsieren, mit dem Einatmen öffnet sie sich, mit dem Ausatmen schließt sie sich. Wunderbar geöffnet kommt das Pulsieren zur Ruhe auf mein Zeichen hin, die Lotusblüte löst sich nach und nach auf und verblasst, es bleibt nur noch der See über, löst sich aber auch nach und nach auf und verblasst.

Wahrnehmen was ist, wie fühlt es sich an. Augen langsam öffnen, ein paar tiefere Atemzüge nehmen und die Hände lösen.

Verbinden und Integrieren – Danke

Wiederholung der Übungen