

Achtsamkeit Retreat | Körper und Geist sind eins | 15 FP



Stress akkumuliert sich in Form von Anspannungsmustern und Unwohlsein.

In diesem Retreat wollen wir gemeinsam eine bunte Mischung an Übungen praktizieren, die Körper und Geist wieder verbinden. Im Alltag ist unser Zustand oft so, dass der Geist im „Gedankenkarussell“ unterwegs ist und der Körper kaum noch gespürt wird.

In der Achtsamkeitslehre finden wir viele Schätze, die uns wieder „nach Hause“ zurück zu unserem Körper bringen. Wir wollen bekannte und neue Übungen dazu nutzen.

Ebenso werden wir genügend Raum zum Austausch untereinander haben.

Ein zentrales „westliches“ Kurselement an diesem Kurs wird die „Embodiment“ Forschung und Praxis sein. Diese belegt, wie wichtig die Körperhaltung und Atmung als Grundlage für emotionales Wohlbefinden ist.

Ein zentrales „östliches“ Kurselement wird das Sutra oder „die Lehre über das bewusste Atmen“ sein. In dieser werden 16 verschiedene Atemmethoden beschrieben und praktiziert. Das Ziel aller ist, durch unterschiedliche Fokussierung, Körper und Geist in eine friedliche Einheit zu bringen.

Dabei gibt es 4 Bereiche: Körper, Gefühle, Wahrnehmungen und Objekte der Wahrnehmungen.

Themen des Kurses:

- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- während Gesprächen und Behandlungen mit anderen mehr bei sich bleiben
- die Praxis der Erdberührung
- wissenschaftlicher aktueller Stand Achtsamkeit, Psychoneuroimmunologie und Embodiment
- verschiedene Varianten der Gehmeditation
- neue spielerische „Spaßübungen“
- bekannte und neue Übungen
- die 6 heilenden Laute zur Regulierung der inneren Organe in voller Form gemeinsam durchüben

Leitung	Jörg Dierkes Heilpraktiker, Diplom-Psychologe, Qigong Instruktor Münchener QiGong Akademie, Großmeister Dan Gongxiong, Wudang Qi Gong Health Association, China & Lehrteam
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript
Beginn	16.07.2022
Ende	17.07.2022
Kurszeiten	Sa. 16.07., 09:00 - 18:00 Uhr So. 17.07., 09:00 - 15:00 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseur, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Logopäden, Osteopathen
Fortbildungspunkte	15