

*Ein chinesisches Sprichwort besagt:  
„Wer regelmäßig Qigong übt  
wird geschmeidig wie ein Kind  
stark wie ein Holzfäller  
und gelassen wie ein Weiser.“*

## **Karin Hofer in Friedborn 2023**

Woche 18 | 29. April – 6. Mai 2023

Woche 43 | 21. – 28. Oktober 2023

### **Zu meiner Person**

2001 – 2006 Studium in Shiatsu, ESI Basel

2010 – 2014 Studium zur dipl. Qigong & Tai Ji Lehrerin, K. Graf Thun

2015 HFP KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom, Methode Shiatsu

2008 bis 2019 eigene Shiatsu - Praxis in Bern

Seit 2014 Unterricht in Tai Ji und Qigong

Seit 2013 als dipl. Körpertherapeutin an verschiedenen Institutionen in der Schweiz tätig

Seit 2019 Qigong-Wochenkurse im Kur- und Gesundheitshaus Friedborn, Rickenbach D



### **Qigong - Seminarwoche:**

Qigong bezeichnet eine Bewegungs- und Gesundheitslehre, die auf eine lange chinesische Tradition zurückblickt, selbst aber erst etwa seit 150 Jahren existiert. Das Qigong wurde von Ärzten der Traditionellen Chinesischen Medizin, als auch von Lehrern und Lehrerinnen der verschiedenen Kampfsporttechniken entwickelt. Qigong wird sowohl präventiv zur Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden, als auch therapeutisch zur Behandlung von Krankheiten angewendet. Es gibt unzählige Qigong-Übungen.

In der Seminarwoche werden wir Übungen aus dem Inneren und dem Äusserem Qigong erlernen. Das Innere Qigong ist vergleichbar mit dem vielleicht bekannten autogenen Training, es sind Übungen die in "der Stille", also ohne grosse äussere Bewegungen durchgeführt werden. Das Äussere Qigong legt das Hauptmerkmal auf fließende körperliche Bewegungen und ist vergleichbar mit Gymnastik. Die Bewegungen jedoch werden mit Bildern beschrieben und erhalten somit einen Inhalt.

Im Weiteren schauen wir auch das Qigong - Yangsheng an. Damit ist die Lebenspflege, unsere Lebenseinstellung und die Lebensführung gemeint und wird im Klassiker des Gelben Kaisers, einem der ältesten Werke der chinesischen Medizin zur Erhaltung der Gesundheit und Zufriedenheit beschrieben.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Unabhängig von Alter oder Beweglichkeit können diese Übungen von jeder Person ausgeführt werden.

### **Themenwoche:**

#### **Makko-Ho Übungen** (Meridian-Dehnübungen nach Masunaga)

Der japanische Shiatsulehrer, Shizuto Masunaga hat in den 80er Jahren eine Reihe von Übungen entwickelt, die er seinen KlientInnen als Ergänzung zur Shiatsubehandlung mitgab. Er hatte erkannt, dass Gesundheit – obwohl Shiatsu bereits eine wirkungsvolle Methode ist – ein umfassendes persönliches Engagement erfordert. Diese sechs Meridian-Dehnübungen sind ideal, um Spannungen zu lösen, den Energiefluss im Körper und in den Organen zu stimulieren und zu harmonisieren. Zu wissen, wo die Meridiane genau verlaufen, ist für die praktische Ausführung nicht notwendig.

### **Organisatorisches:**

- Die genauen Kurszeiten sehen Sie im Wochenprogramm
- Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen, max. 15 Personen
- Bitte bequeme Kleidung und Socken für drinnen und Turnschuhe für draußen mitbringen.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.
- Die Seminarwoche kostet für 5 Einheiten à 75 Minuten 80.- Euro (bar zu bezahlen)
- Am Sonntag erfolgt ein Kennenlern-Qigong von 45 Min. Danach können Sie sich definitiv anmelden.
- Bei der Teilnahme an der Themenwoche entstehen keine zusätzlichen Kosten, diese werden durch die Unterstützung der Friedborn-Stiftung ermöglicht, Spenden sind willkommen.