



QIGONGTAGE IM JUNI 2018 IN RAMSAU AM DACHSTEIN


PRÄVENTIONSKURS ZUM ENTSPANEN



Anwendungs- und
Seminarzentrum
für Naturheilkunde,
Qigong, Aromatherapie
und Mediation.



Programm





3. bis 6. Juni

Sonntag

16⁰⁰ Uhr: Qigong
18³⁰ Uhr: Abendessen


Montag



7⁴⁵ Uhr: Frühstück
→ 7⁴⁵ Uhr: Abfahrt Gletscher
13⁰⁰ Uhr: Mittagessen
14⁰⁰ Uhr: Qigong
18³⁰ Uhr: Abendessen
→ 19¹⁰ Uhr: Aroma-Abend

Dachstein
Gletscher
Aroma-
abend

Dienstag



6³⁰ Uhr: Sunrise Qigong
7⁴⁵ Uhr: Frühstück
8⁴⁵ Uhr: Qigong
12³⁰ Uhr: Mittagessen
13³⁰ Uhr: Silberkarlklamm
17⁰⁰ Uhr: Abendessen

Silberkar-
klamm

Mittwoch

8³⁰ Uhr: Qigong
11³⁰ Uhr: Mittagessen
11⁰⁰ Uhr: Abschluss-
runde

10⁰⁰ Uhr
Zimmer
räumen

TIPPS ZUM ÜBEN DES QIGONG

SUCHEN SIE SICH EINEN GUTEN PLATZ ZUM ÜBEN

Die Qualität des Übungsplatzes bestimmt die Qualität der Qigong-Übung. So die Meinung vieler Qigong-Meister. Schauen Sie sich also Ihren Platz zum Üben genau an, und lassen Sie den gesunden Menschenverstand walten. Dann erkennen Sie von selbst, ob der Platz geeignet ist. Wie riecht es an dem Ort, ist aufgeräumt, was liegt im Blickfeld? Ist der Platz schön?

Kurzum: Sie sollten sich an ihrem Qigong-Übungsplatz wohl fühlen!

ACHTEN SIE AUF DEN ANFANG

Bevor Sie mit irgendeiner Übung beginnen, kommen Sie erst einmal an Ihrem Platz an, mit allen Sinnen. Stellen Sie sich in die Grundhaltung und spüren Sie, wie sich das anfühlt. Gibt es Körperbereiche die sich heute anders anfühlen als sonst? Wie fühlt sich das Stehen an?

ÜBEN SIE LIEBER IN DER GRUPPE ALS ALLEIN

Wenn Sie einmal den Unterschied gespürt haben, allein oder in der Gruppe zu üben, dann wissen Sie, da ist mehr „Qi“ drinnen. Es ist aber nicht zwingend notwendig in der Gruppe zu üben. Wenn Sie jedoch die Möglichkeit haben mit Gleichgesinnten zu üben, dann nutzen Sie diese Gelegenheit.

SUCHEN SIE SICH EIN RITUAL ALS BRÜCKE IN DIE ÜBUNG

Damit Ihnen Ihr täglicher Einstieg in die Qigong-Übung besser gelingt, können Sie sich ein kleines Ritual zum Übungsbeginn überlegen. Vielen fällt es nämlich am Anfang schwer, auf Knopfdruck abzuschalten und ruhig zu werden. Manche zünden Kerzen an, anderen hilft der Duft von Räucherstäbchen. Suchen Sie sich Ihr persönliches Ritual!

SETZEN SIE SICH MIT DER CHINESISCHEN DENKWEISE UND DEN GRUNDSÄTZEN DER TCM AUSEINANDER

Das chinesische Denken unterscheidet sich ganz erheblich vom westlichen, es ist oft sehr gegensätzlich. Die Offenheit gegenüber der chinesischen Philosophie sollte sich als nützlich erweisen. Das Verständnis von Yin und Yang, von den Elementen und dem Meridiansystem ist keine Voraussetzung zum Üben, aber es macht mit ein wenig Hintergrundwissen deutlich mehr Spaß.

SUCHEN SIE SICH EINEN GUTEN LEHRER FÜR IHR QIGONG ÜBUNG

Qigong-Übungen sind meist keine komplizierten Bewegungsabläufe (ganz im Gegensatz dazu: Taiji), Qigong ist meistens einfach zu erlernen. Es bedarf keiner jahrelangen Übungspraxis, bis Sie den mechanischen Bewegungsablauf beherrschen. Wenn Sie jedoch vorhaben Qigong zu verstehen und in den Tagesablauf zu integrieren, ist es durchaus von Vorteil, sich einen guten Qigong-Lehrer zu suchen. Warum? Der Austausch mit einem erfahrenen Lehrer bringt Ihnen eine Menge an Inspiration und einen guten Fortschritt in Ihre eigene Übungspraxis. Dabei geht es nicht nur um das Korrigieren Ihrer Übungen.

DER ERSTE SCHRITT ZUR BESSERUNG IHRER QIGONG ÜBUNG IST DIE SELBSTERKENNTNIS

Sie werden nach einer bestimmten Zeit des Übens bemerken, dass Sie sich selbst besser kennen und spüren lernen. Sein werden an Feingefühl und Selbsterkenntnis gewinnen. Wer nicht bereit ist, sich selbst besser zu erfahren und kennenzulernen wird es durch Qigong nicht unbedingt leichter haben, das eigenen leben ins Gleichgewicht zu bringen. Der beste Lehrmeister für das Verständnis von Qigong ist die Selbsterkenntnis.

GEHEN SIE WEG VON EINER IDEALEN ÜBUNG HIN ZU EINER REALEN ÜBUNG

Geben Sie sich nicht dem Trugschluss hin, dass jede Übungseinheit besonders ruhig verbunden mit tiefer Harmonie ablaufen wird. Wenn Sie einmal mehr als eine Woche hintereinander die gleiche Übung machen, werden Ihnen sicherlich Unterschiede beim Üben auffallen. manchmal kommen Sie gut in die Übung hinein, ein anderes Mal haben Sie vielleicht das Gefühl, heute bringt's mir gar nichts. Legen Sie Ihre persönliche Messlatte nicht zu hoch. Wichtig ist das alltägliche Üben, bei dem Ihnen manchmal auch die Gedanken wandern gehen, das ist realistischer und hat mehr mit Ihrem Alltag zu tun, als die Übungen, bei denen Sie sich besonders „Qi-mäßig“ fühlen.

VERTIEFEN SIE BESSER EINE ÜBUNG ODER FORM, BEVOR SIE VIELE ÜBUNGEN NUR OBERFLÄCHLICH BEHERRSCHEN

Versuchen Sie nicht viele verschiedene Formen auf einmal zu erlernen, das wird viel zu oberflächlich. Lassen Sie sich Zeit (auch das ist Qigong – Zeit lassen) eine Form intensiv auszuprobieren und zu erspüren.

SEIEN SIE OHNE ERWARTUNGEN

Jeder fixe Gedanke oder jede Vorstellung was und wie die Übung(be)wirken soll, wirkt automatisch wie eine Blockade. Ist ja logisch, dass Sie durch Qigong-Üben gesund werden möchten, ihre Mitte finden wollen oder mehr in Ihr Gleichgewicht kommen wollen. Aber anstatt mit diesen fixen Gedanken in ihre Übungen zu gehen und innerhalb kürzester Zeit auf Knopfdruck zu erwarten, dass Sie diese Ziele erreichen, lassen Sie dem Üben seinen Raum. Beobachten Sie einfach, welche Wirkung von ganz alleine entsteht, ganz ungezwungen. Vertrauen Sie darauf, dass beim Üben das Richtige zur richtigen Zeit geschieht.

BEOBSACHTEN SIE IHR SPIEGELBILD

Ein Spiegel kann beim Qigong-Üben tolle Dienste erweisen. Vor allem wenn Sie alleine üben und keine Gruppe oder keinen Lehrer in der Nähe haben. Mit dem Spiegel können Sie überprüfen, ob Ihre Bewegungen tatsächlich so ablaufen, wie Sie glauben, dass sie ablaufen. Sie können auch Ihre Körperhaltung besser beobachten. Nutzen Sie des öfteren einen Spiegel zum Üben!

ACHTEN SIE AUF DAS ENDE

Beenden Sie Ihre Qigong-Übung nie abrupt. Gehen Sie zum Schluss immer in eine Abschlusshaltung und verbringen Sie eine Weile (meistens 3 Minuten, kann aber individuell ein wenig kürzer oder länger sein) in der Haltung des Einsammelns. Treten Sie erst dann aus dem Üben heraus!

5 ELEMENTE

Feuer

*Herz/Perikard
Dünndarm/3-fach E.*

- Hitze
- Ungeduld
- Übertriebene Freude
- + Liebe, Selbstliebe, Freude

Holz

Leber/Galle

- Wind
- Zorn/Wut
- unterdrückte Aggressionen
- + Kreativität, Tatkraft

Erde

Magen/Milz

- Feuchtigkeit
- Sorgen, Grübeln
- + Sorglosigkeit

Wasser

Niere/Blase

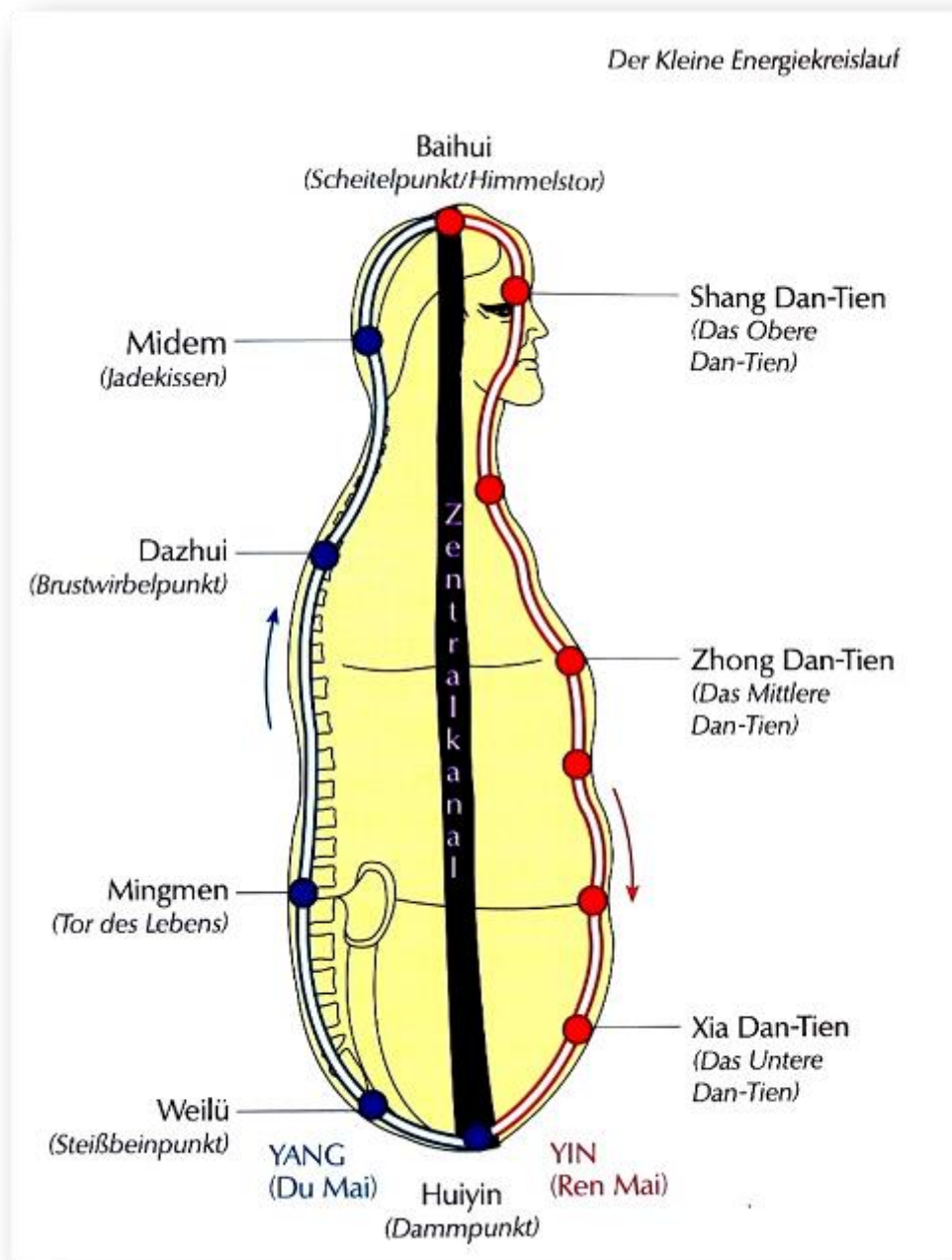
- Kälte
- Angst, Stress
- + Ruhe, Stille, Gelassenheit
- + Liebe

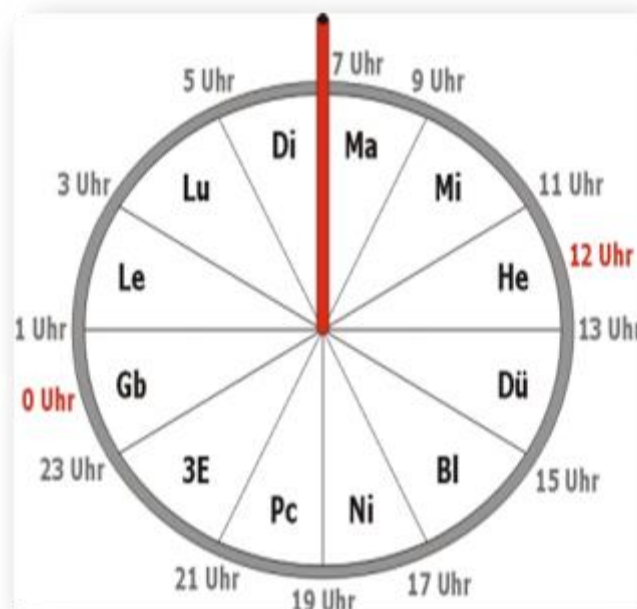
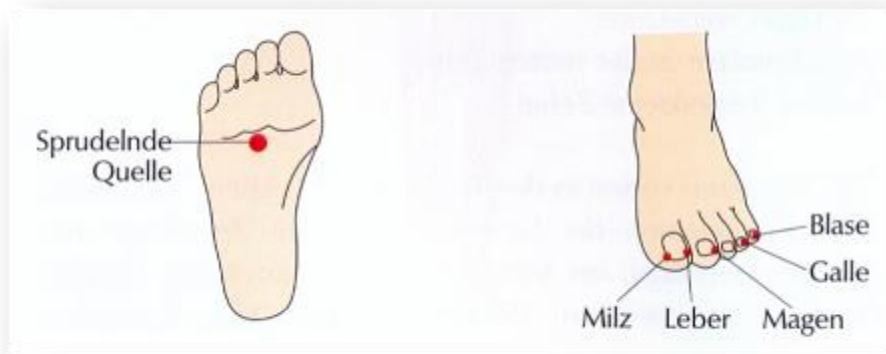
Metall

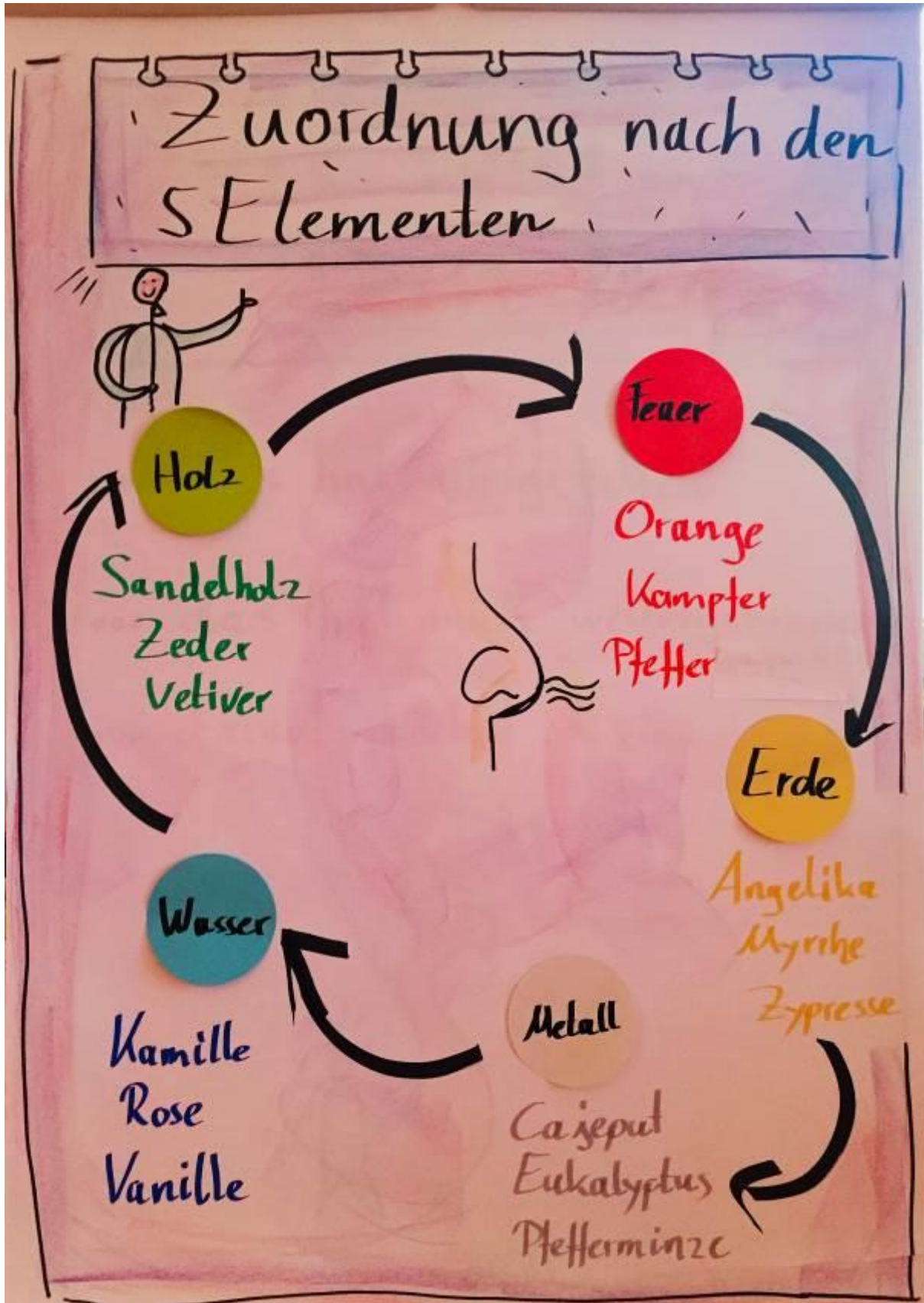
Lunge/Dickdarm

- Trockenheit
- Trauer, Kummer
- Depression
- + Loslassen, Mut

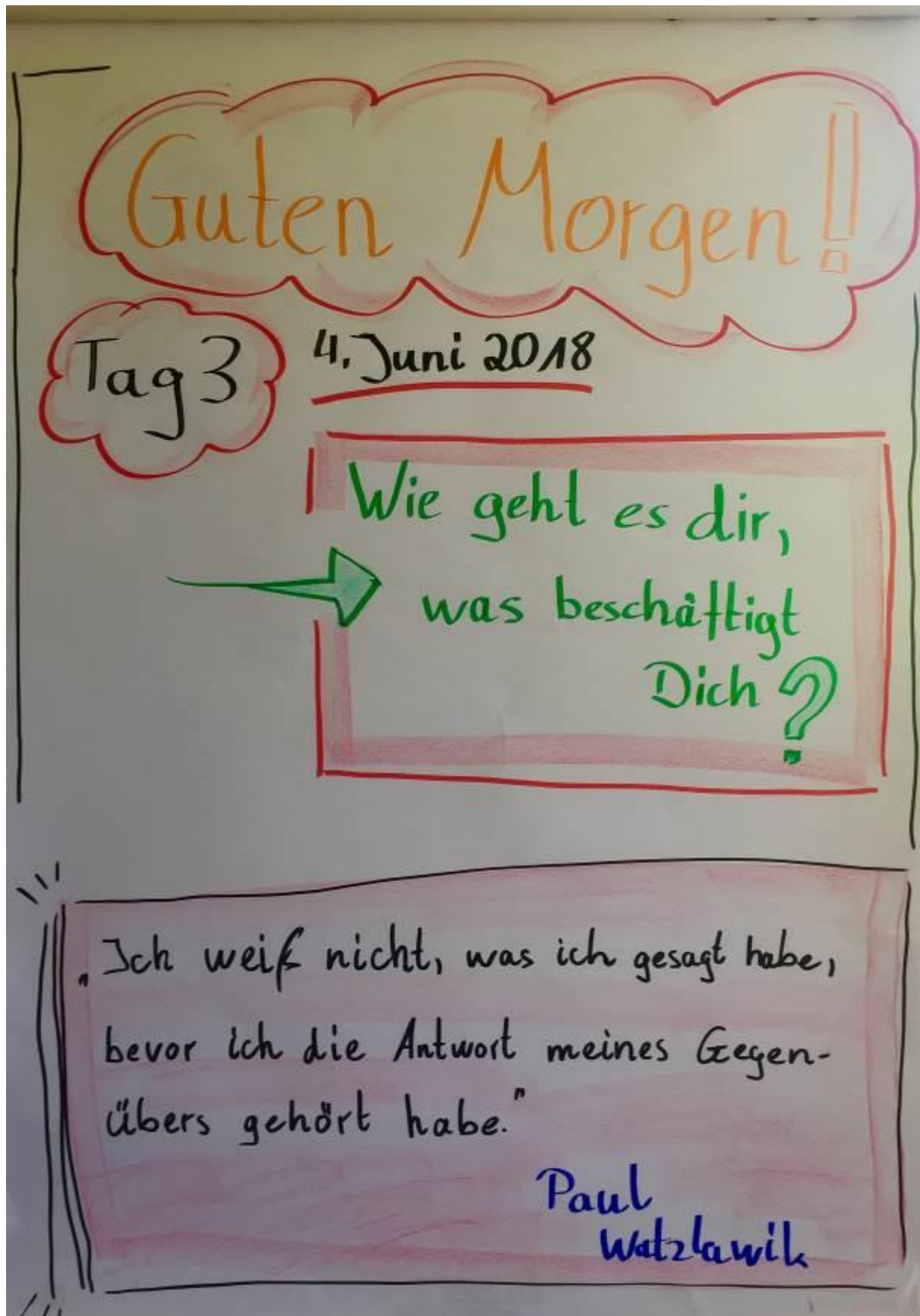
WICHTIGE PUNKTE UND ENERGIEZENTREN

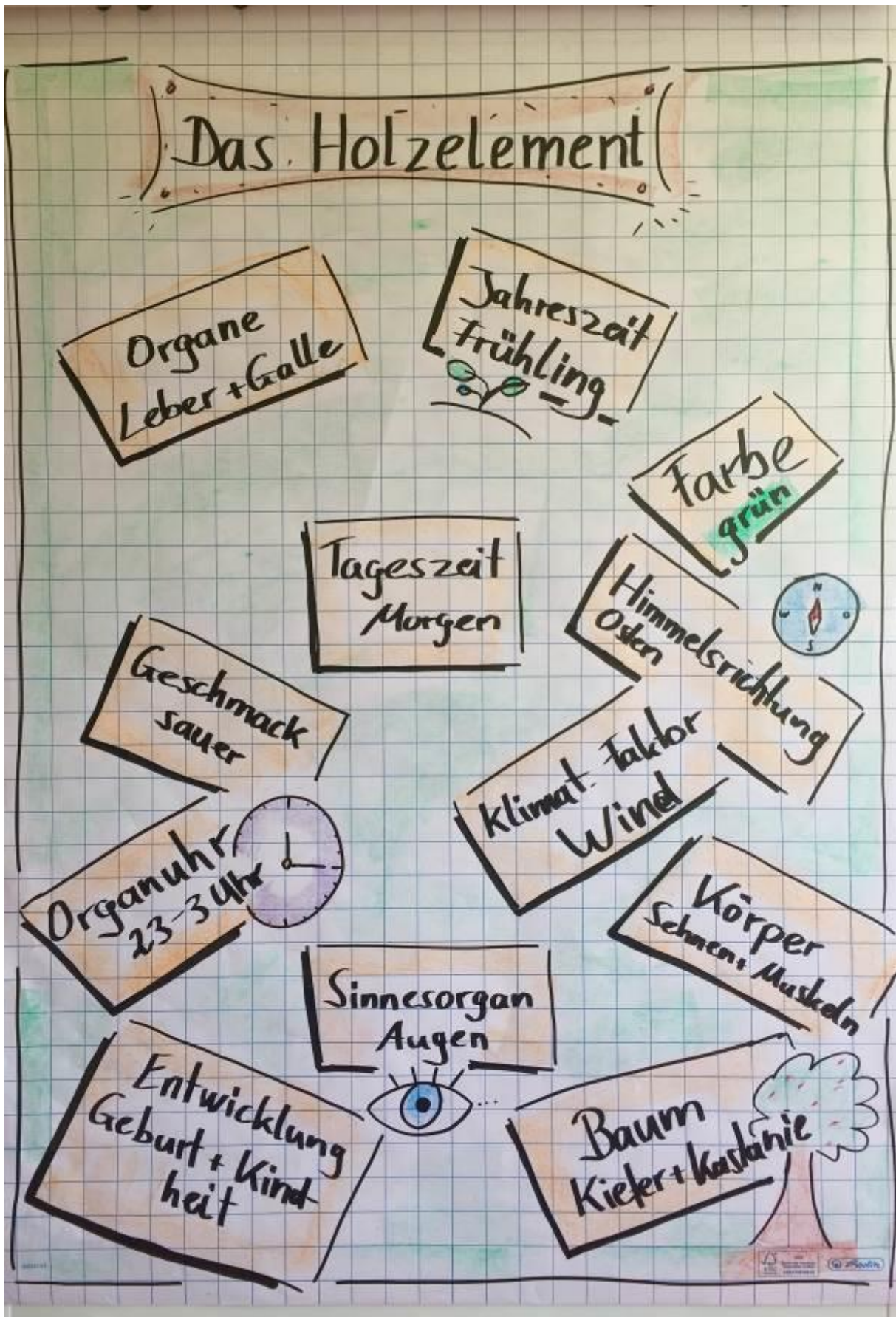






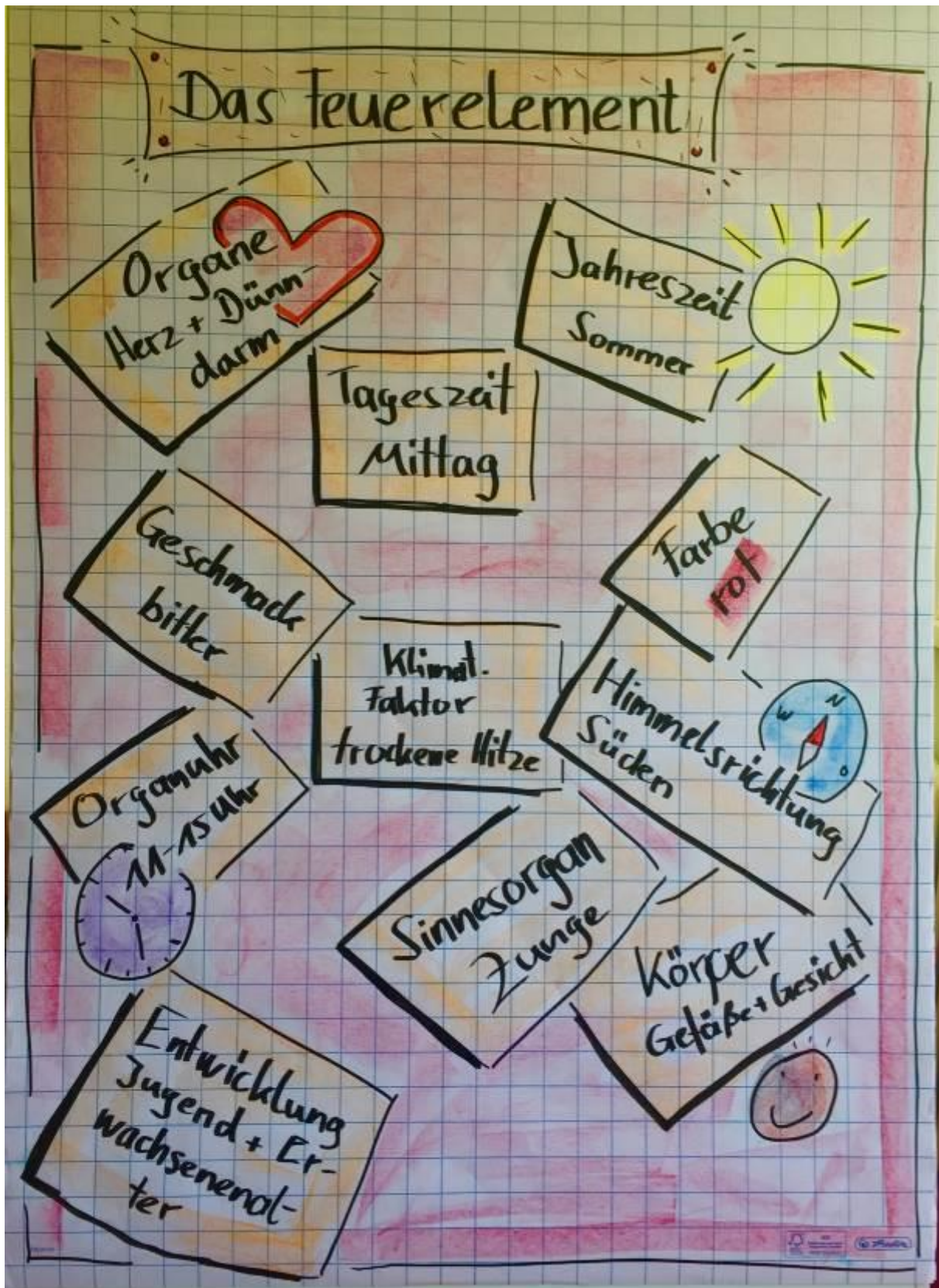












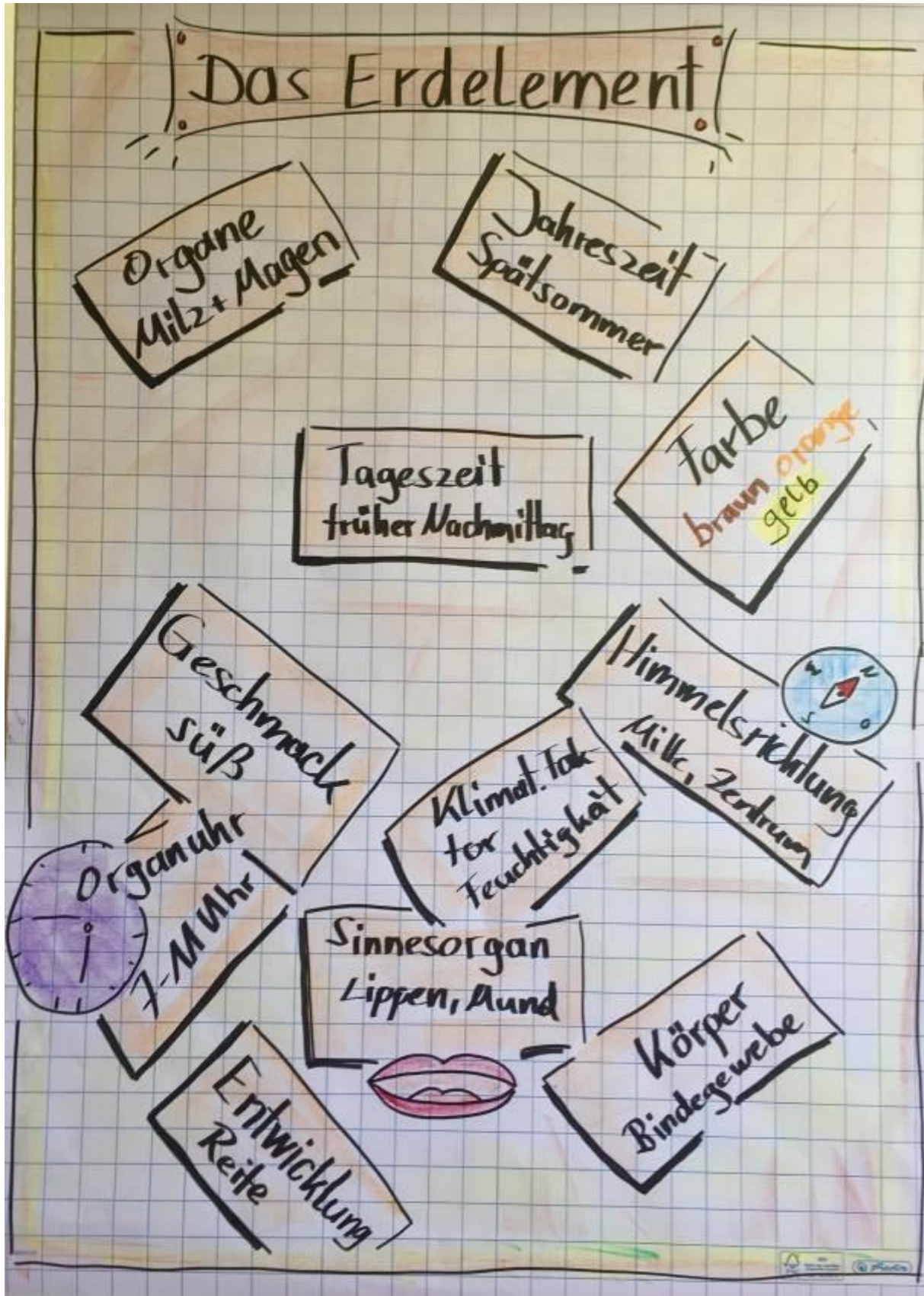
Emotionen im Holzelement.

starkes Holz	schwaches Holz
- Spontaneität	- Impulsivität
- Kreativität 	- Durchsetzung
- Geduld	- Wut + Zorn 
- Neugier 	- Gier
- Fantasie 	- Aggression 
- Tatkraft	- Ärger
- Toleranz 	- Sturheit 
- Offenheit	- Intoleranz
- Freundlichkeit 	
- Staunen	







Emotionen im Feuerelement





starkes Feuer	schwaches Feuer
- Freundlichkeit 	- Egoismus
- Mitgefühl	- Eifersucht
- Offenherzigkeit 	- Schadenfreude
- Gedankenklarheit	- Kühle + Distanz 
- Großmütigkeit	- Zynismus
- verständnisvoll	- Ehrgeiz ↑
- Respekt 	- Unruhe 
- Toleranz	- Hektik
- Liebe 	



Emotionen im Erdelement

starke Erde	schwache Erde
<ul style="list-style-type: none">- Vertrauen- Zuverlässigkeit- Aufrichtigkeit- Selbstvertrauen- Geborgenheit  	<ul style="list-style-type: none">- Zweifel- Grübeln- Selbstmitleid- Selbstwertgefühl ↓- Sturheit- Pessimismus  



starkes Metall	schwaches Metall
- strukturiert 	- Starrheit
- diszipliniert	- menschenfeindlich
- aufrichtig	- rücksichtslos 
- großzügig 	- geizig
- Autorität / Macht	- Zukunftsangst
- guter Instinkt	- traurig 
- Liebe für Schönes	- geringe Selbstachtung



Emotionen im Wasserelement

starkes Wasser	schwaches Wasser
<ul style="list-style-type: none">- neugierig - zielstrebig - visionär - furchtlos - Philosoph - ausdauernd - Urvertrauen 	<ul style="list-style-type: none">- vergesslich - unsicher - Zynisch - kritisch - hoffnungslos - Müdigkeit - Erschöpfung - ängstlich 

GRUNDLEGENDES ÜBER ÄTHERISCHE ÖLE

WAS SIND ÄTHERISCHE ÖLE?

- aktive, komplexe & leicht flüchtige **Duftstoffe**
- sie sind **lipophil**, d.h. in Fett löslich
- enthalten bis zu 560 verschiedene **Wirkstoffe**
- sind pharmakologisch **wirksam**
- gehen z.B. über die Haut in das **Blutgefäßsystem** über
- in verschiedenen **Pflanzenteilen**, von der Wurzel, über die Blätter bis zur Blüte

QUALITÄTSKRITERIEN – WIE KAUFEN?

- **100% naturreines** ätherisches Öl
- deutscher und botanischer **Name incl. Ursprungsland** der Pflanze
- **Pflanzenteil** z.B. aus Wurzel, Samen, Schale, Blüten, Blätter und Zweige: bei Citrusfrüchten sind die Inhaltsstoffe je nach Pflanzenteil unterschiedlich
- **Anbauweise** – kbA = kontrolliert biologischer Anbau – demeter
- **Zusätze, Verdünnungsmittel** in % bei zähflüssigen Extrakten wie bei Vanille, Benzoe, Tonka – mit Weingeist oder Jojobaöl um das ätherische Öl anwendungsfreundlicher oder teure Öle bezahlbar zu machen
- **Chemotyp**
- **Preis !**

Lagerung und Umgang mit ätherischen Ölen

- kühl, dunkel, trocken, kindersicher lagern in Braun- oder Blauglas
- hygienischer Umgang
- nicht in die Augen bringen
- ausschließlich äußerliche Anwendung, keine orale Einnahme
- auf Ausflockungen, Konsistenz und Geruch achten
- Zitrusöle können äußerlich aufgetragen bei UV-Einstrahlung Hautreaktionen auslösen
- Nie mit anderen Cremes, Salben o.ä. kombinieren

LAVENDEL – ALLROUNDER DER AROMAPFLEGE: LAVANDULA ANGUSTIFOLIA

Wirkung

- ausgleichend/ beruhigend
- Entspannend
- Angst lösend
- aufbauend, stärkend

- Schlaf fördernd
- Antibakteriell
- Antiviral
- Antiseptisch (entzündungshemm.)
- stark immunstimulierend
- zellregenerierend & wundheilend
- schmerzlindernd
- insektifug

Anwendung von Lavendel

- Bei Verbrennungen oder Verbrühungen → pur auf die Haut
- als „Schlafmittel“ → 1 -2 Tropfen auf das Kopfkissen
- Als Sonnenbrandöl → 1 Teil Lavendel – 1 Teil Pfefferminze als 1%-ige Mischung in fettes Basisöl (z.B. Mandelöl)
- Zum desinfizieren von Nadeln, Pinzetten, beim Splitter ziehen
- Bei Insektenstichen → pur oder als Mischung 1 : 1 mit Teebaum, oder abwechselnd mit Teebaum
- Bei Pilzinfektionen → pur auf die Haut
- Bei Abschürfungen → pur auf die Haut

[Link:](#)
[Zirbelkieferöl – Alpenkönigin, die Lebensgeister weckt](#)

Basisrezepte Ätherische Öle

Duftlampe

je nach Raumgröße bis zu maximal 10 Tropfen
in Duftlampe auf Wasser oder Salz oder pur

Raumspray

100 ml Bio-Weingeist oder Wodka
30 bis 50 Tropfen ätherisches Öl

Badesalz

2 Esslöffel Salz in Becher
6 – 10 Tropfen Ätherisches Öl

Körperöl

100 ml fettes Pflanzenöl bio
20 – 40 Tropfen Ätherische Öle

Zucker Peeling

1 Tasse Zucker
½ Tasse fettes Pflanzenöl bio
5 Tropfen Ätherische Öle

Bienenwachs Salbe

90 ml fettes Pflanzenöl bio
10 mg Bienenwachs bio
30 – 60 Tropfen Ätherische Öle



Sheabutter Balsam

10 g fettes Pflanzenöl bio
40 g Sheabutter bio
20 – 30 tropfen Ätherisches Öl

Gurgellösung

1 Teelöffel Salz
1 – 2 Tropfen Ätherisches Öl
1 Glas Wasser

Abschlussrunde

- ① Wie geht es mir? 
- ② Was nehme ich mit? 
- ③ Was setze ich konkret um?
- ④ Diesen Hinweis habe ich noch für die Kursleitung...



