



Spirituelles Wochenende in der Adventszeit

Entschleunigung und Stärkung für den Winter

Qigong-Übungen wirken sich positiv auf Körper und Geist aus. An diesem Wochenende werden verschiedene Übungen und Formen mit Blick auf das Element Wasser vermittelt. Das Wasser wird in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) dem Winter zugeordnet.

Der Fokus liegt daher auf Übungen zur Stärkung der Nieren, die im Winter besonders empfindlich sind. Die Nieren werden in der traditionellen chinesischen Medizin auch als »Wurzel des Lebens« gesehen, die das Wachstum und den Alterungsprozess regulieren sowie den Energiehaushalt beeinflussen.

Weiterer Bestandteil dieses Kurses ist eine 60-minütige Meditation und Selbstmassage. Hierbei werden Energiebahnen (Meridiane) durch klopfende, ausstreichende und schüttelnde sowie kreisende und massierende Bewegungen aktiviert, die sich mit 3-minütigen Meditationen abwechseln. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Termin	Fr., 04.12.2026 – So., 06.12.2026
Zeit	Fr., 15.00 – So., 13.00 Uhr
Kosten	260,00 Euro
Leitung	Petra Focke
Referentin	Cornelia Weilke
Anmeldung	bis 12.11.2026