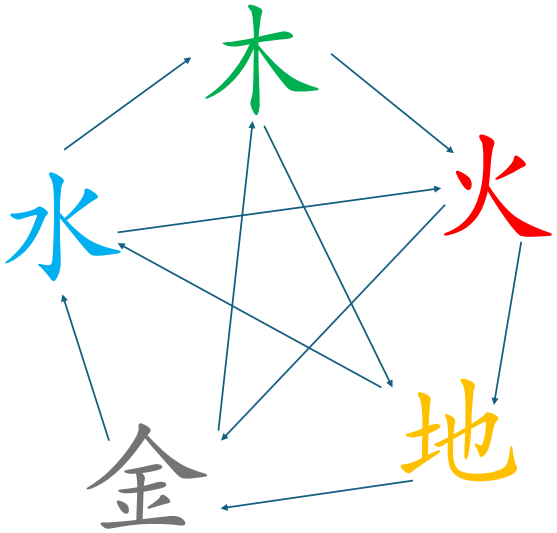
Seminarreihe 2026/27

Übungen zur Lebenspflege nach den fünf Wandlungsphasen



Termine und Themen:

Sa 17.10. oder So 18.10.		Sa 20.3. oder So 21.3.	**Holz**
sowie So 15.11.	**Erde**	Sa 8. oder So 9.5.	**Erde**
Sa 5.12. oder So 6.12.	**Wasser**	Sa 19.6. oder So 20.6.	**Feuer**
Sa 19.12. oder So 20.12.	**Wasser**	Sa 14.8. oder So 15.8.	**Erde**
		Sa 25.9. oder So 26.9.	**Metall**
- 2027 -		Sa 13.11. oder So 14.11.	**Erde**
Sa 6.2. oder So 7.2.	**Erde**	Sa 18.12. oder So 19.12.	**Wasser**

Jeweils 14-17.30 Uhr
In sich abgeschlossene Kurse, einzeln buchbar.

Kursort: Gesundheitszentrum Massage Lyss, Marktplatz 10, 3250 Lyss

Ausgleich: CHF 77 inkl. Pausensnacks und Tee, bei Buchung aller fünf Funktionskreise gewähre ich einen Nachlass von 10%.

Hintergrund

Qigong bedeutet vereinfacht „Arbeit mit dem Qi“, der Lebensenergie, und gilt als aktiver Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Ziel ist die Kultivierung von Körper, Geist und Seele, das Auflösen von Blockaden und die Harmonisierung unserer Leitbahnen. Es ist sanfte Bewegung und Meditation zugleich. Zudem fördert das Arbeiten mit unserer Vorstellungskraft und mit Bildern unsere Konzentration.
Qigong wirkt stets **ganzheitlich**. Daher profitieren auch immer alle Organe und Funktionskreise von den Übungen.

DIE HÄLFTE DES HIMMELS

Der Körper wird in fünf **Funktionskreise** unterteilt, die jeweils aus einem Speicher- und einem Durchgangsorgan bestehen. Diese sind: Leber – Gallenblase, Herz – Dünndarm, Milz – Magen, Lunge – Dickdarm und Niere – Blase. Zwischen den Funktionskreisen bestehen komplexe Beziehungen. Sie nähren und stützen sich gegenseitig, können einander aber auch schwächen, weswegen regelmässige Regulierung und Harmonisierung wichtig ist.

Die Wechselwirkungen der Funktionskreise spiegeln sich in den fünf **Wandlungsphasen** wider, die früher häufig als „Elemente" bezeichnet wurden. Sie verteilen sich über den Jahreskreis: Der Zyklus beginnt mit Holz im Frühling und endet mit Wasser im Winter. Aus daoistischer Sicht ist jede Wandlungsphase in ihrer jeweiligen Jahreszeit besonders wirksam. Deshalb eignet sich diese Zeit besonders gut, um den zugehörigen Funktionskreis näher zu betrachten.
Je nach Schule wird die Wandlungsphase Erde entweder dem Spätsommer zugeordnet oder als stabilisierende Kraft in den Übergängen zwischen den Jahreszeiten verstanden. Da Erdung in diesem Jahr besonders wichtig ist, biete ich das Seminar zur Wandlungsphase Erde mehrfach an. Bei Interesse kann im Mai – im Übergang vom Frühling zum Sommer – ein zusätzlicher Kurs stattfinden.

Logistischer Ablauf:

- Drei Übungseinheiten mit ca. 60 Minuten, dazwischen zwei Pausen à 15 Min.
- Für Tee/Wasser und Snacks (Bio, vegan und teils glutenfrei) sorge ich; bitte kurze mitteilen, ob eventuell Unverträglichkeiten oder spezielle Ernährungsgewohnheiten bestehen.
- Bitte bequeme Kleidung, Turnschläppchen oder Stoppersocken, eine Decke für die Yogamatte und ggf. noch ein Tuch für die Meditation mitbringen. Yogamatten, Meditationskissen etc. sind vorhanden.

Inhalt:
Jedes Seminar widmet sich einer Wandlungsphase. Die praktischen Übungen werden ergänzt durch:

- Informationen zur jeweiligen Wandlungsphase und zum zugehörigen Funktionskreis
- Einblicke in den chinesischen Kulturkreis, insbesondere in den Daoismus
- Meditationen und Ruheübungen, die je nach Gruppendynamik spontan einfliessen

Ich arbeite in kleinen Gruppen (max. 8 Teilnehmende) und passe den Ablauf soweit möglich an die jeweilige Gruppe an. .

Ich bin Diplom-Übersetzerin für Englisch und Chinesisch und habe eine zweijährige Ausbildung als Qigong-Lehrerin in Deutschland absolviert. Seitdem nehme ich regelmässig an Weiterbildungskursen teil.

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung!
079-505 56 31 info@die-haelfte-des-himmels.ch
Mein Kursangebot: https://die-haelfte-des-himmels.ch/kursangebote