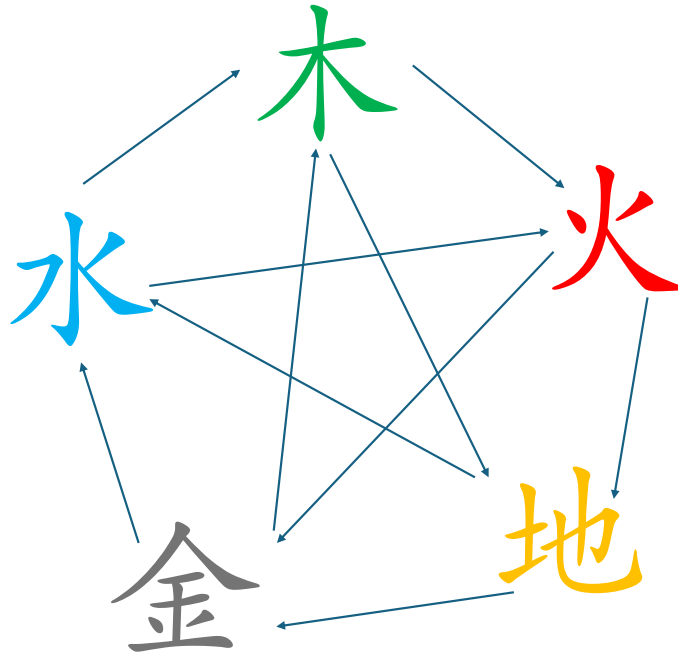


Seminarreihe 2026

Übungen zur Lebenspflege nach den fünf Wandlungsphasen



Termine und Themen:

Sa 14.3. oder So 15.3.

Holz

Sa 26.9. oder So 27.9.

Metall

Sa 20.6. oder So 21.6.

Feuer

Sa 17.10. oder So 18.10.

Erde

Sa 15.8. oder So 16.8.

Erde

Sa 19.12. oder 20.12.

Wasser

Jeweils 14-17.30 Uhr

In sich abgeschlossene Kurse, einzeln buchbar.

Kursort: Gesundheitszentrum Massage Lyss, Marktplatz 10, 3250 Lyss

Ausgleich: 75 CHF inkl. Pausensnacks und Tee, bei Buchung aller fünf Funktionskreise gewähre ich einen Nachlass von 10%.

Hintergrund:

Qigong – also die Arbeit mit dem Qi (vereinfacht übersetzt mit Lebensenergie) – ist sozusagen der aktive Teil der Traditionell-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 wird durch das Arbeiten mit unserer Vorstellungskraft und Bildern auch die Konzentration gefördert.

Wichtig zu wissen: Qigong wirkt immer ganzheitlich, somit profitieren also alle Organe und Funktionskreise von den Übungen.

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 sich aber auch schwächen, weswegen regelmässige Regulierung und Harmonisierung wichtig ist.

Diese Interaktionen werden gleichzeitig in den fünf **Wandlungsphasen** (früher oft auch als Elemente bezeichnet) abgebildet, die sich über den Jahreskreis verteilen. Auf der Zeichnung oben beginnt der Zyklus mit Holz im Frühling und endet mit Wasser im Winter. Aus daoistischer Sicht sind die Wandlungsphasen in der entsprechenden Jahreszeit besonders stark und daher ist es auch günstig, sich den jeweiligen Funktionskreis anzuschauen. Eine Besonderheit stellt die Erde dar. In manchen Schulen ist sie der Jahreszeit „Spätsommer“ zugeordnet, in vielen daoistischen Einteilungen stabilisiert sie den Übergang zwischen den verschiedenen Jahreszeiten. Da die Erdung gerade in diesem Jahr besonders wichtig ist, biete ich das Seminar zur Wandlungsphase Erde mehrfach an. Bei Interesse führe ich gerne einen weiteren Kurs im Mai durch (Übergang Frühling/Sommer).

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, Turnschlappchen oder Stoppersocken, eine Decke für die Yogamatte und ggf. noch ein Tuch für die Meditation mitbringen. Yogamatten, Meditationskissen etc. sind vorhanden.

Inhalt:

In jedem der Seminare werden wir uns auf eine Wandlungsphase konzentrieren. Die praktischen Übungen werden durch Informationen zur jeweiligen Wandlungsphase und dem damit zusammenhängenden Funktionskreis sowie zum chinesischen Kulturkreis (v.a. Daoismus) ergänzt. Spontan werden zudem Meditationen und Ruheübungen 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/>



DIE HALFTE DES HIMMELS