

www.azuku.ch



Reitkunst ✨ Qigong

## Qigong Wochenend-Seminar Schwerpunkt: Becken und Wirbelsäule

mit Manuela Tuena



Spätsommer  
31. August/1. September 2019

Wir starten im Spätsommer 2019 in Creux des Biches in der urtümlichen Naturlandschaft des Jura mit den Qigong Wochenend-Seminaren.

Meine Idee ist es, regelmässige Übungsmöglichkeiten anzubieten. Als Zukunftsvision sind 4 Wochenenden pro Jahr vorgesehen, zu jeder Jahreszeit ein Seminar.

Jedes Seminar ist in sich abgeschlossen und beinhaltet einen spezifischen Schwerpunkt. Gleichzeitig bieten die regelmässigen Seminarangebote eine Vertiefung in das Übungssystem und einen kontinuierlichen Aufbau sowohl körperlich, wie auch mental und energetisch. Wir können in einen Entwicklungsprozess einsteigen, individuell angepasst nach dem eigenen Mass, Bedürfnis und Tempo.

### Qigong:

„Qi“ bedeutet „Energie“, „Gong“ bedeutet „Arbeit“, d.h. Qigong ist die Arbeit mit der Lebensenergie. Es ist ein Selbstübungssystem der Traditionellen Chinesischen Medizin und führt zu einer gesunden Eigenregulation. Die 3 Mittel des Qigong sind: Körperhaltung (bzw. Bewegung), Atmung und Aufmerksamkeit oder anders ausgedrückt, wir üben mit dem Körper, unserer Seele und dem Geist.

Jedes Seminar beinhaltet sowohl Übungen in Ruhe (Entspannungs- und Konzentrationstechniken) wie auch Bewegungsübungen, wobei besonderen Wert auf die Verbindung von inneren und äusseren Aspekten gelegt wird.

### Qigong & Reiten

Die meisten Seminare finden ohne Pferde statt. Voraussichtlich werden die Pferde ein Mal pro Jahr integriert, so dass die Erfahrungen aus dem Qigong direkt auf unser Reiten übertragen werden können.

### Seminarinhalt Spätsommer 2019: Schwerpunkt Becken & Wirbelsäule

Die Körpermitte (oder das untere Dantian) ist das zentrale Element beim Üben. Die Wirbelsäule ist unser Rückgrat, der Zentralkanal oder die Brücke zwischen Himmel und Erde. Das Becken ist das tragende Fundament der Körpermitte und die Basis, worauf sich die Wirbelsäule aufrichtet.

Dieses erste Seminar findet ohne Pferde statt. Sowohl ReiterInnen wie auch NichtreiterInnen sind willkommen.

<b>Datum</b>	31. August/1. September 2019
<b>Kursort</b>	ANCIENNE GARE DU CREUX-DES-BICHES Raum für Kultur, Entwicklung und Erholung  Le Creux des Biches 2 2340 Le Noirmont/JU  www.creux-des-biches.ch
<b>Kurszeiten</b>	Sa 9-12 Uhr / 15-18 Uhr / 20:30-21:30 Uhr So 9-12 Uhr / 14-17 Uhr Anreise Freitagabend (Aufpreis für die Unterkunft) oder Samstagmorgen möglich.
<b>Kosten</b>	<u>Kurskosten:</u> 290.- <u>Unterkunftskosten</u> (inkl. Vollpension und Kurtaxe): Fr. 164.- (bei min. 10 Teilnehmern)
<b>Mitnehmen</b>	eigenes Sitzkissen und Wolledecke Bequeme Kleidung Notizmaterial Je nach Wetter üben wir im schönen Seminarraum von Creux des Biches oder auch draussen in der Natur.
<b>Anmeldung</b>	Verbindliche <u>Anmeldung bis 13.5.2019</u> an: Manuela Tuena E-Mail: manuela.tuena@bluewin.ch Tel: 078 711 76 26 Die gesamten Seminarkosten (Kurs und Unterkunft) sind zur Bestätigung der Anmeldung auf das folgende Konto zu überweisen: Manuela Tuena, Hauptstrasse 3, 3251 Wengi b. Büren Postkonto: CH58 0900 0000 8022 8299 8
<b>Zu beachten</b>	Annullierungsgebühren bei einer Absage: Ab 14.5.2019 20%, ab 14.6.2019 40%, ab 14.7.2019 60% der Kurs- und Unterkunftskosten. Teilnahme auf eigene Gefahr. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Manuela Tuena [www.azuku.ch](http://www.azuku.ch)  
Dipl. Qigong-Lehrerin / Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui