

Die innere Mitte stärken

Eine Auszeitwoche. Der Spätsommer in der Traditionellen Chinesischen Medizin



Die Fülle des Lebens, warm, golden, genussvoll und satt zeichnet den Spätsommer aus. In einer Woche der Ruhe und Vertiefung wollen wir uns mit dem Element Erde in der Traditionellen Chinesischen Weisheit beschäftigen, ihrer Energie in Qi Gong Übungen körperlich Raum geben, sie meditierend in uns einfließen lassen und unterschiedliche Aspekte kennenlernen und erörtern. Was macht die chinesische Philosophie aus, was können wir in den aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen von ihr lernen? Thema wird sein, die eigene Mitte zu finden und zu halten und sich wohltuend und aufbauend zu nähren – mit Essen, Trinken, Gedanken und Gefühlen. Produktives Denken und Sortieren anstelle von Grübeln und Gedankenschleifen – was tut mir gut?

Wir laden dazu ein, Harmonie zu erproben. Zum Beispiel im Singen, denn Singen ist Ausdruck und heilsame Stärkung der Erd-Energie. Die Farbe gelb wird uns durch die Woche begleiten und die Kunst des Innen fest und Außen weich Seins.

Herzliche Einladung zu einer Erlebnis- und Gedankenreise in die Traditionelle Chinesische Medizin und Bezüge zu Philosophie.

Die Leitung haben Isabel Friemann, Referentin Ostasienreferat und Chinainfostelle, ZMÖ, und Maike Lauther-Pohl

Anmeldung: breklum@akademie.nordkirche.de Teilnahmekosten: 396,- €

Bildungsurlaub für Schleswig-Holstein ist beantragt.

Inhalte der Auszeitwoche:

- Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Entdeckungen zum Element Erde und der inneren Mitte
- Impulse zu Aspekten zum Element Erde wie z.B. gehalten werden – wirklich satt sein – zufriedenstellendes Denken statt Grübeln – Krankheiten - Ernährung
- Bezüge zur christlichen Tradition
- Singen und Chanten
- Qi Gong
- Körperübungen, Bewegung
- Spirituelle Impulse
- Meditation
- Massage und Akupressur
- Austausch, Gespräche
- essen, schmecken und genießen
- kreativ werden
- Coaching
- Elemente für den eigenen Alltag entdecken