

SPÄTSOMMERWORKSHOP

20. September 2025 – 27. September 2025

ATEM KÖRPERARBEIT BEWEGUNG und EMOTION

Traditionelles Qigong
Freie individuelle Bewegung aus dem Atem
Ausdruckstanz

Die traditionellen atemzentrierten Bewegungsformen des Nei Yang Gong vereinen Körper, Seele und Geist.

Am Leitseil des Atems eröffnen sich uns neue, unbekannte Erfahrungen. Unsere Kreativität wird geweckt.

Wir finden zu unserer Natürlichkeit zurück, können neue Identitäten entdecken, eine neue Sinnlichkeit. Wir üben Hingabe und Achtsamkeit, Loslassen, finden Mut zur Authentizität.

Das atmende Erleben ist Gegenwart.

Die atmenden Bewegungen führen uns in den Tanz. Du findest Deinen Individuellen Ausdruck, der Dich in die schöpferische Kraft Deiner Seele bringt und somit Freude, Leichtigkeit, Erfüllung und Frieden schenkt.

Der Workshop ist für Jede und Jeden jeden Alters geeignet. In Atem – und körperpädagogischen und in künstlerischen Berufen kann er als Weiterbildung geltend gemacht werden.

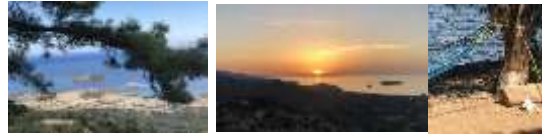
Leitung: Gabriele Pieper

Co - Leitung: Sabine Sahm

Reisebegleitung: Jörg Pieper

Reisen 2025 nach Lesbos /Griechenland

seit 48 Jahren fahren wir nach Lesbos und es ist bereits eine Tradition geworden, diesen Kraft-Ort für Atemreisen zu wählen.



Lesbos ruht in der blauen Ägäis. Die Kraft und Schönheit der Natur wird uns nähren und stärken.

In der Atem - und Leibarbeit wollen wir unser tiefes inneres Wissen erspüren. Im ganzheitlichen Erleben werden Körper und Seele gekräftigt.

Im eigenen individuellen Erfahren des atmenden Körpers finden wir eine Spur zur inneren Quelle der Weisheit.



Seminarort:

Seminarhotel Panselinos

Efatlou Lesbos Griechenland

Das Hotel Panselinos liegt direkt an der Ägäis, umgeben von Feldern und Kiefern.

Bademöglichkeiten sind außer im grossen Meerwasserpool im Meer direkt vor dem Haus. Die heilenden heißen Quellen und der wunderschöne wilde Strand von Eftalou sind fußläufig (10 Min.) zu erreichen.

Ebenso ist die antike Stadt Mithimna (Molivos Weltkulturerbe) fußläufig (30 Min.) oder mit dem Bus oder dem Hotelshuttle zu erreichen.

HERBSTWORKSHOP

12. Oktober 2024 – 19. Oktober 2024

Schulferien NRW und Niedersachsen

DER WEG DER KAISERIN

Oder: Die eigene Quelle finden

Die Atem – und Körperzentrierten ausgewählten Übungsweisen aus dem Frauen Qi Gong sind in ihrer die Gesundheit fördernden und therapeutischen Wirksamkeit besonders für Frauen geeignet. Die fließenden Bewegungen sind besonders geschmeidig. Im Atem – Körpererleben sind sie in freier Gestaltung individuell erfahrbar und Balsam für den Rücken, die Gelenke und die Organe.

Auch die Atem-Übungen nach Ilse Middendorf sind ganzheitlich ausgerichtet und ergänzen hier im Finden der eigenen Quelle. Sie zielen darauf, den eigenen Atemrhythmus „erfahrbar“ zu machen. Übrig geht es darum, die Atemräume für die Atmung „durchlässig“ zu machen und den Atem und seinen natürlichen Rhythmus einzuladen.

Alle Übungen sind vom eigenen Atem getragen. Massagen und Selbstmassagen dienen der Entspannung. In der Ruhe wird der innere Atem zur erquickenden Lebenskraftquelle. Die eigene Mitte wird gestärkt und die Herzkraft geweckt. Ziel ist die Harmonie mit sich selbst und das Genießen Können des eigenen Daseins als Frau.

Der Workshop ist geeignet für Frauen jeden Alters. Er dient der Resilienz – und Gesundheitsförderung und kann in Atem – und körperpädagogischen Berufen als Weiterbildung geltend gemacht werden.

Leitung: Gabriele Pieper

Co- Leitung: Annechien Ihnen

Reisebegleitung: Jörg Pieper

