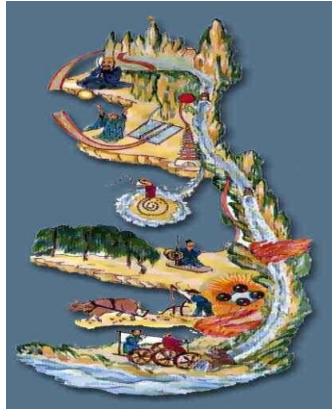


## *ATEMWERKSTATT BONN*

### *BACK TO THE ROOTS*

#### *DER ATEM DAS TOR ZUM SELBST*

##### *Der Individuationsweg im Neijing tú am Leitseil des Atems*



*Ich habe das Bild sehr lange betrachtet und in Freude nachempfunden,  
um seinen Sinn zu verstehen. Erst dann habe ich begriffen,  
dass der ganze menschliche Körper ebenso ein - und ausatmet  
wie Himmel und Erde ihre Fülle und Leere aus - und einatmen.  
Su Yun, Liu Cheng Yin*

Die Gewebetafel aus dem Weiße Wolken Tempel in Peking stellt in allegorischer Form den menschlichen Organismus wie eine innere Landschaft dar.

Für die Übungsweisen des Qigong und der westlichen Atemlehre des inneren Atems ((Middendorf, Veening) kann das Bild zu einem vertiefenden Verständnis führen und die individuelle Übungserfahrung bereichern.

Im Workshop nähren sich Theorie und Praxis gegenseitig.

Vermittelt wird:

- Das gemeinsame Verstehen der allegorischen Darstellung des Bildes und Erläuterung der Texte der Gewebetafel.
- An der inneren Landkarte orientierte Atem -und körperzentrierte Übungsweisen in der individuellen Erfahrung, insbesondere  
Die `` Drei Passtore ``  
Die `` Drei Dantians `` (Atempulszentren)
- Vermittlung der Übungsschritte des `` Kleinen Himmelskreislaufes `` aus der Tradition des Qigongs.

Freitags 17.00- 19.30 Uhr

Mai: 15., Juni: 12.,26. Juli:17., Nov.: 06., 20., Dez.: 11.

Honorar: Gesamt: 320,- €

Leitung: Gabriele Pieper