

Workshop: Qigong – in der Ruhe liegt die Kraft „Erdenergie“

Samstag 22.11.2025 11 Uhr bis 13.30 Uhr

In der TCM steht die Wandlungsphase Erde für die Mitte, Stabilität und Ausgleich. Sie wird dem Spätsommer und dem Übergang zwischen den Jahreszeiten zugeordnet. Organe der Erde sind Milz und Magen, die für Verdauung, Aufnahme und Umwandlung von Nahrung und Gedanken stehen.

Erde symbolisiert Nähren, Mitte finden, Fürsorge und auch die Fähigkeit, Dinge zu verarbeiten, körperlich wie seelisch.

Eine starke Erde verleiht innere Ruhe, Mitgefühl und Standfestigkeit.

Das Element Erde ist besonders durch den Klimawandel für alle Menschen auf der Erde zu einem kollektiven Thema geworden.

Bei der Wandlungsphase Erde geht es darum aus einer inneren Stabilität heraus zu handeln und unsere „Ur Menschlichkeit“, unsere Natürlichkeit mehr als bisher zurück zu gewinnen und zu leben.

Inhalt des Workshops:

Theorie:

- **Was bedeutet „sich erden“,**
- Die Erdorgane Magen und Milz/Pankreas aus westlicher und östlicher Sicht.
- Wandlungsphase Erde und ihre Zuordnungen
- Meridian Verlauf von Magen und Milz
- wichtige Akupunkturpunkte pressen
- Nahrung für eine gesunde Erde
- Gewichtsmanagement/Esskultur in unserer Zeit

Praxis:

- Tanzen/Kollektivtanz
- „Bounzen“ der 5 horizontalen Faszien
- Magen und Milzmeridiane beklopfen
- Bauchmassage
- Übungen aus dem Magen und Milz Qigong

Abschluss:

- Erdtrommel Meditation

Kursleiterin: Lisa Schenk-Klute (Qigong Lehrerin, Dipl. Sportlehrerin)

Workshop Gebühr: 49 €

Anmeldungen bitte direkt an: kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de