

mit dem Auto

aus Richtung Köln:

A3, Ausfahrt „Bad Honnef/Linz“
Richtung Linz, weiter bis Hausen,
hinter dem
Ort rechts ab (nicht Richtung
Waldbreitbach)
und sofort wieder links Richtung
Glockscheid

aus Richtung Frankfurt:

A3, Ausfahrt „Neuwied/Altenkirchen“
Richtung Neuwied/Wiedtal, hinter
Niederbreitbach
rechts ab Richtung Glockscheid (nicht
durchfahren
bis Waldbreitbach)

aus Richtung Trier:

A48, Ausfahrt „Bendorf/Neuwied“
Richtung Neuwied, dort Richtung
Wiedtal, hinter Niederbreitbach rechts
ab (s.o.)

mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- DB bis Neuwied, Bus Richtung Waldbreitbach bis Haltestelle „Hausener Brücke“, von dort zu Fuß (ca. 1 km) oder per Taxi
- DB bis Bad Hönningen, von dort mit dem Taxi (Telefon: 02638-946474, 02635-920120, 0176-10022788)



Monika Winkelmann

Poesiepädagogin, Coaching
Elsa-Brändström-Str. 123
53227 Bonn
Tel.: 0228-44 39 39
monika-winkelmann@
t-online.de



Dr. med. Ingrid Reuther

Ärztin für Akupunktur/TCM
Ringener Straße 30
53501 Graftschaft
Tel.: 02641-26060
ingridreuther@aol.com



Qigong und der Zauber des Schreibens

für Frauen

mit Ingrid Reuther
und Monika Winkelmann
21. – 25. Juli 2010

Qigong Yangsheng...

Qigong ist ein Sammelbegriff für Übungsmethoden aus der chinesischen Heilkunst, die sich mit der Erhaltung und Wiederherstellung der eigenen Gesundheit befassen. „Yangsheng“ bedeutet: das Leben nähren. Bilder aus der Natur wie Wolken, Mond, Sterne, Regenbögen, Berge, Bäume und Tiere begleiten die langsamen, fließenden Bewegungen und ausgewogenen Körperhaltungen und finden sich in den poetischen Namen der Übungen wieder.

Im Liegen die Sterne betrachten...

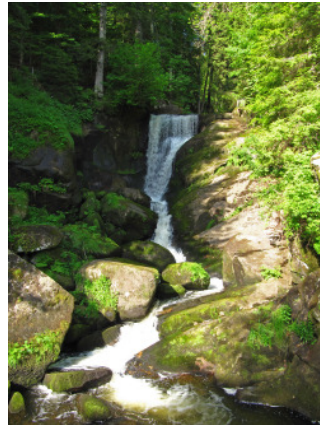
...ist der Name einer Übung aus dem Neiyanggong (das Innere Nährende Qigong), das für dieses Seminar ausgewählt wurde. Qigong hilft uns, das Innenleben unseres Körpers wahrzunehmen und zu genießen. Wir können uns stabiler und gleichzeitig flexibler fühlen, eingebunden ins Universum. Dieses Eingebunden-Sein, das Fließen der Energie, das Erkennen neuer Sterne, das können wir sowohl beim Qigong als auch beim Schreiben erleben.

Den Zauber in Worte verwandeln

Schreiben heißt, zur Quelle gehen. Aus dem inneren Brunnen schöpfen und ihn wieder auffüllen, mit Sinn und Weisheit. Die Worte, die uns unserer Bestimmung näher bringen, fließen uns zu und lassen Geist und Seele sprechen. Durch freies, intuitives Schreiben können wir bisher verborgene Saiten zum klingen bringen, unsere Sehnsucht sprechen lassen, unser Lebenslied singen, den Gletscher des Schmerzes schmelzen, unserer Seele den Spiegel vorhalten.

...und Schreiben

Schreiben heißt, die verborgene Quelle wieder fließen und die sprudelnden Wasserperlen funkeln zu lassen. Wir schreiben in einer geschützten Gruppe, die uns Geborgenheit und Anerkennung schenkt. Das – freiwillige – Vorlesen der Texte im Kreis der Frauen fördert Erkenntnis, Stolz und Selbstvertrauen.



Auf der Suche nach einer neuen Lebensordnung

Mit der Kombination von Schreiben und Qigong erleben wir eine besondere Verbindung. Die Methoden ergänzen und befördern sich, enthalten verwandte Elemente und sind doch verschieden. Die Übungen des Qigong vermitteln ein körperliches Gefühl für den Ort, der uns nährt und führen uns sanft zu den Ursprüngen unserer Gefühle und Wahrnehmungen, die mit plötzlicher Klarheit vor uns stehen und sich in geschriebenes Wort, manchmal in Poesie verwandeln.

Das Spiel von Yin und Yang, von Erkennen und Benennen, von Struktur und Freiheit, von Bewahren und Loslassen begleitet uns durch das Seminar. Uns dem Fluss der Dinge zu überlassen, das ist die Kunst.

Organisatorisches

Kurszeiten

Wir beginnen am Mittwoch, den 21. Juli um 10 Uhr (Anreise am Vortag möglich, bitte in der Anmeldung vermerken), von Mittwoch bis Samstag finden täglich jeweils 6 Unterrichtsstunden statt, am Sonntag endet das Seminar um 13 Uhr.

Kursort

Bildungshaus der Waldbreitbacher Franziskanerinnen
Margaretha-Flesch-Str. 8
56588 Waldbreitbach
Telefon: 02638-81-3030

Anmeldung

Schriftlich bis spätestens 4 Wochen vor Seminarbeginn
bei Ingrid Reuther (ingridreuther@aol.com).
Überweisung der Seminargebühren an:
Ingrid Reuther, Postbank Dortmund,
BLZ 440 100 46, Konto-Nr. 132 623-461
bis 23. Juni 2010

Kosten

Seminargebühren:	€ 400,-
Übernachungskosten	€ 230,- (4 Ü/VP)
für Tagesgäste	€ 30,-
mit zwei Mahlzeiten	

Rücktritt

Bei Rücktritt – unabhängig vom Grund des Rücktritts – gelten folgende Stornokonditionen des Tagungshauses:

weniger als 4 Wochen vor Kursbeginn:
50 % des Übernachtungsanteils

weniger als 1 Woche vor Kursbeginn:
80 % des Übernachtungsanteils

weniger als 3 Tage vor Kursbeginn:
100 % des Übernachtungsanteils

Die Stornokosten sind von der Teilnehmerin zu tragen.