



# Qi Gong Jahrestaining für Frauen

QQTT für Frauen (100 UE)

- 1.Modul „Kraftquelle Becken & Wirbelschlange“ 10.4. - 13.4.25 / Berchtesgaden
- 2.Modul "Die Weisheit des Herzens" 21.6. - 27.6.25 / Ligurien
- 3.Modul "Kraftquelle Becken & heilsame Akupressur" 6.11.-9.11.25 / Berchtesgaden



# Liebe Frauen,

ein Jahr für dich...

...um nach Innen zu lauschen und in die Kraft der Stille einzutauchen

...um freier zu werden von Altlasten und Restriktionen

...um schlummerndes Potential frei zu legen

...um deine inneren Kräfte zu erwecken und dein Herz zu nähren

in drei Modulen tauchen wir in atemberaubender Natur in einem achtsamen Kreis von Frauen in ganzheitliche alte Pfade ein. Dieses Jahrestraining ist bewusst für Frauen konzipiert. Qi Gong für Frauen spricht unsere weibliche, energetische und leibliche Anatomie an. Auf der körperlichen Ebene kultivieren wir **Durchlässigkeit, Flexibilität, Resilienz, Kraft und Standfestigkeit**. Auf der energetischen Ebene geht es darum wieder in die **innere Balance** zurück zu finden.

Durch die sanft wellenden Bewegungen des **Chan Mi Qi Gong** wird unsere Wirbelsäule wach geküsst, sie wird geschmeidiger und durchlässiger. Wer einmal Feuer gefangen hat, möchte Chan Mi Qi Gong nicht mehr missen. Durch die Übungen des **Frauen Qi Gong (Nüzi Qi Gong)** reguliert sich unser Hormonsystem und wir erwecken auf sinnliche und berührende Weise die Kraft unseres Bauch- & Beckenraumes. Qi Gong ist der rote Faden dieses Jahrestrainings, aber Elemente aus Tanz / ganzheitlicher Körperarbeit / Yin und Restorative Yoga (sanftes Yoga) bereichern unsere Reise. Der Schwerpunkt liegt beim praktischen Üben, die Theorie ist in jedem Fall als "superfood" für den Geist gedacht. **Ein ausführliches Skript begleitet dich durch unser Jahrestraining. Ein privater Telegram Kanal unterstützt dich im Alltag.**

In der Sanftheit des weiblichen Prinzips (Yin) liegt eine Kraft, die der dynamischen Kraft des Yang ebenbürtig ist und wenn wir ihr Raum geben, erfahren wir mehr und mehr **Leichtigkeit und Lebensfreude** in unserem Leben. Innere pulsierende **Lebendigkeit** durchströmt uns und unsere **Herzen öffnen sich**. Man könnte viel darüber schreiben, aber letzten Endes lässt sich das Jahrestraining für Frauen nur in seiner Fülle **erfahren**, idealerweise in einem achtsamen und geschützten Kreis von Frauen.

## Inhalte 1.Modul: "Kraftquelle Becken & Wirbelschlange"

10.4. - 13.4.25

- Theorie: die Yin Kraft und der Sondermeridian Renmai aus Sicht der TCM
- energetische und strukturelle Anatomie unserer Wirbelsäule
- Chan Mi Qi Gong Basisübungen 1 + 2
- ausgewählte Übungen des Nüzi Qi Gong nach Liu Ya Fei
- stilles Qi Gong für Frauen

## Inhalt 2.Modul: "Die Weisheit des Herzens"

21.6. - 27.6.25

- Theorie des Herzchakra mit den Themen: Liebe, Heilung, Mitgefühl, Selbstlosigkeit
- den Herzensruf erlauschen und folgen: praktische Achtsamkeitsübungen / Herzintelligenz
- Naturmeditationen im Olivenhain zur Stärkung des Herzens
- Kräuterekursion / Baumexkursion: der Olivenbaum als Baum der Göttin Athene und als große Heilerin des Herzens; vom Mythos zur Pflanzenmedizin (optional)
- ausgewählte Übungen aus dem innennährenden Qi Gong (Nei Yang Gong)
- ausgewählte Yoga Übungen zur Stärkung des Herzchakras

## Inhalte 3.Modul: "Kraftquelle Becken & heilsame Akupressur"

6.11. - 9.11.25

- Theorie: der Schoßraum (unteres Dantian) als Kraftquelle
- energetische und strukturelle Anatomie unseres Kraftzentrums im Beckenraum
- Chan Mi Qi Gong Basisübungen 3 + 4
- wichtige Akupressurpunkte für Frauen - zur Pflege der Weiblichkeit und Stärkung
- ausgewählte Übungen des Nüzi Qi Gong nach Liu Ya Fei und stilles Qi Gong

## **Jahrestraining Special - Telegram Kanal exklusiv für Teilnehmerinnen:**

Für die Teilnehmerinnen unseres Jahrestrainings gibt es 2025 exklusiv einen geschlossenen Telegram Kanal. In diesem werde ich in regelmäßigen Abständen (so ca. 1 x im Monat) zahlreiche Inspirationen und Impulse einstellen, die dich im Jahreskreislauf in deinem Alltag unterstützen.

**Copyright / No copy-paste policy:** die Inhalte in geschlossenen Kanal unseres Jahrestrainings für Frauen sind nur für dich als Teilnehmerin während des Jahrestrainings zugänglich und können nicht gespeichert oder weiter geleitet werden. Du hast während der Dauer des Trainings Zugang und kannst dir die Inhalte mehrmals anhören und/oder durchlesen. Ich werde in dem Kanal vor allem Audio Beiträge einstellen, das ist viel entspannter für die Augen und gerade für Meditationen ein ideales Medium.

## **Kursbeitrag**

**Regulär:** 1.200 €

**Frühbucher Beitrag:** 990 € bei verbindlicher Anmeldung bis 15.2.25  
max. 10 - 12 Teilnehmerinnen, je nach Unterkunft und Zimmerbelegung

inklusive begleitendes Ausbildungskript + exklusiver Zugang zum privaten und geschlossenen Telegram Kanal während des Jahrestrainings

Zuzüglich Übernachtung & Verpflegung (Halbpension - bio und veggie / vegan möglich)  
Bitte beachte: in unseren Seminarhäusern gibt es in der Regel Doppelzimmer (DZ). Diese können gegen Aufpreis als Einzelzimmer gebucht werden.

Die Buchung eines Zimmers ist erst nach Anmeldebestätigung deiner Anmeldung möglich.  
Die Module bauen aufeinander auf und können daher nur als Ganzes gebucht werden.

**Ausbildungssumfang:** 100 UE (1 UE =45 min)

Am Ende der Weiterbildung bekommst du ein Abschlusszertifikat.

## **Unsere Unterkünfte**

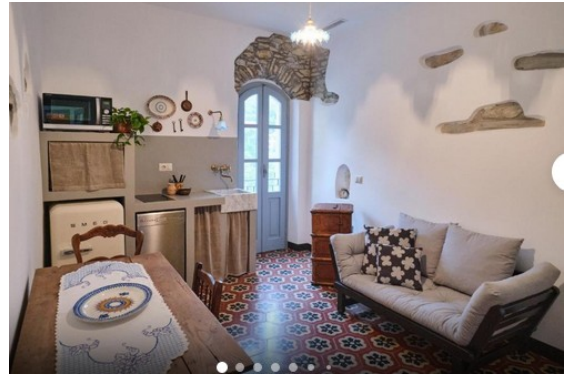
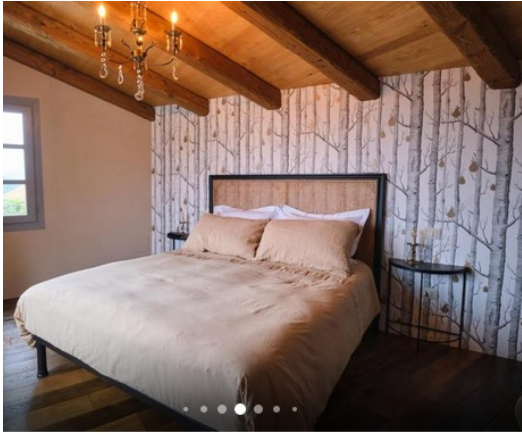
Das 1. & 3. Modul findet im Berchtesgadener Land statt, in der Biopension Krennleiten.  
Bitte buche nach Anmeldebestätigung direkt bei Sabine: <https://www.krennleiten.de>



Beim 2.Modul handelt es sich um ein kompaktes Modul, welches in Arnasco / Ligurien in einem zauberhaften Seminarhaus inmitten eines Olivenhains (Weltkulturerbe) stattfindet. Wir werden dort von Alice und ihrer Mama liebevoll aus dem eigenen Garten mit den Wonnen italienischer Küche beglückt (bio & veggie) und dürfen in den Pausen den Pool und die grandiose Aussicht genießen oder einen Ausflug ans Meer zelebrieren (ca. 15 Autominuten von Arnasco). Ligurien ist ein Füllhorn an Naturschätzen. Auf der nächsten Seite teile ich mit dir einige Impressionen von unserem Seminarhaus in Arnasco. Beide Seminarhäuser liegen wunderbar eingebettet in herrlicher Natur und werden liebevoll mit Herz und Hingabe geführt. Ein ideales Setting um in die Kraft dieser alten Pfade einzutauchen.







Es gibt in unserem Seminarhaus 5 Suiten / Apartments. Jede Suite hat ein eigenes Bad, eine eigene voll ausgestattete Küche und einen Balkon oder eine Terrasse.

**Übernachtung + Frühstücksbüffet: ca 500 - 600 pro Person / pro Woche (im DZ) - nur 5 Suiten!**

Du kannst natürlich gegen Aufpreis ein DZ auch als EZ buchen.

Wir werden zudem an 4 Abenden von Alice & ihrer Mama italienisch bekocht - mit viel Liebe und frischen Kräutern, Gemüse und Obst aus eigenem Bio-Anbau. Auch das Olivenöl kommen aus dem eigenen Hain. Das

Abendessen inkl. Tee bezahlen wir vor Ort (30 € / je Abendmenü). Mittags können wir uns selber versorgen und können von unserer Gastgeberin frisches Obst & Gemüse beziehen.



## Leitung

Feryal Kosan Genç

- zertifizierte Qi Gong Lehrerin und seit 2018 Qi Gong Ausbilderin
- zertifizierte Yoga Lehrerin (Soma Yoga Institute)
- zahlreiche Aus- & Weiterbildungen (z.B. Thaimassage, Klangmassage etc)
- Ausbilderin in der Heil- & Wildkräuterakademie e.V. und Daowege e.V.
- freiberufliche Autorin für Fachzeitschriften
- hauptberuflich Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten TCM, Osteopathie, Shiatsu & Phytotherapie

Seit über 12 Jahren bin ich mehrmals im Jahr für Seminare und Aus- sowie Weiterbildungen im Berchtesgadener Land sowie im Ausland und mindestens ebenso lange leite ich Frauenkreise. Ich habe bereits verschiedene Formate ausprobieren dürfen und mein Steckenpferd ist es über 4 - 7 Tage in die Tiefen dieser Künste zu tauchen. Ich freue mich auf unseren nährenden Frauenkreis.

## Testimonials

*„Besonders gefallen mir die Auszeiten, denn sie finden an herrlich-einsamen, ausgesuchten Orten, in liebevoll geleiteten Unterkünften statt. Die Frauenkreise sind besonders einprägsam und Kosan greift hierbei bestimmte Überbegriffe zum Thema Weiblichkeit und Frau-sein heraus und spickt die Seminare über das reine Qi Gong-praktizieren hinaus aus, mit Geschichten, Weisheiten und Gesprächsrunden, die die Möglichkeit geben sich einzubringen, zu formulieren was einem vielleicht zu dem Thema auf dem Herzen liegt. So ist es besonders ihre warme schöne Stimme, die uns durch diese intensiven Stunden leitet. Zugleich gestaltet sie die Seminare locker und vollkommen unkompliziert und mit einer angenehmen Ausgewogenheit zwischen fokussiertem Üben und Zeit, in der man sich zurückziehen oder mit der Gruppe in die Natur gehen kann. So ist das Konzept, das die Trainings, Ausbildungen und auch den Daowege e.V. ausmacht, ein ganzheitliches, das auf vielen Ebenen (Körper, Geist, Seele, Mitwelt) anzusprechen weiß. Für alle, die mit Haut und Haaren in die Übungswege des Qi Gong eintauchen möchten.“*

*„Qigong mit Kosan tut mir einfach gut! Es geschieht in einem achtsamen Raum des Miteinanders und Verbundenheit. Mit großer Kompetenz und Erfahrung vermittelt sie Qigong, das Körper, Geist und Seele anspricht. Ganz besonders wirkt dies für mich auch in den für Frauen angebotenen Kursen. Ihre Worte "gemeinsam auf die Reise zu gehen" sind wortwörtlich zu nehmen. Sie setzt*

*sich mit all ihrem Wissen und großem Herz, ihrer Erfahrung und ihrer heilenden Gabe ein, die Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen.“*

*„Ich war sehr erschöpft und hab mich als Opfer der Umstände gefühlt. Da bin ich auch heute noch nicht ganz frei von, aber ich habe jetzt immer mehr Werkzeuge durch die Seminare bei Kosan, um mir und meinem Körper selber zu helfen. Ich nutze einfachste Körperübungen im Alltag, um den Stress, der sich als Anspannung im Körper ausdrückt und schmerzt, abzubauen und auszugleichen. Erdung und meine Mitte durch Körperübungen deutlicher zu fühlen und dadurch auch mehr aus meiner Mitte im Alltag zu handeln. Selbstverantwortung zu übernehmen indem ich für mein Wohlergehen selber Sorge und mich somit immer weniger als Opfer fühle. Das macht mich freier und klarer. Es mittlerweile besser annehmen und umsetzen zu können, dass Selbstliebe und Selbstfürsorge ein Weg ist, verdanke ich auch Kosan und Daowege e.V.! Wer offen und auf der Suche ist, für Körper , Geist und Seele was machen zu wollen ist hier am geeigneten Platz.“*

**Mehr Erfahrungen von TeilnehmerInnen findest du auf unserer Website**

<https://www.daowege.de/>



*„Die Herausforderung ist nicht, perfekt zu sein  
sondern ganz zu sein.“*

*Jane Fonda*