



Qi Gong für Frauen - Weiterbildung in den Bergen

10.4. - 13.4.25 & 6.11. - 9.11.25 in den Bergen
(Berchtesgadener Land / Bayern)



In den 2 Modulen unserer Weiterbildung wirst du in verschiedene Facetten des Qi Gong für Frauen eintauchen, die dich in deiner Weiblichkeit stärken und dich in die lebendige sowie sinnliche Kraft des Becken- und Bauchraumes eintauchen lassen. Neben den Basisübungen des Chan Mi Qi Gong wirst du stille sowie bewegte Übungen des Nüzi Qi Gong erlernen bzw. vertiefen können.

Diese Weiterbildung ist für dich gedacht, wenn du eingebettet in der kraftvollen Präsenz der Berge, geborgen im Seminarraum und liebevoll genährt und umsorgt von unserer lieben Sabine, in achtsamer Frauengemeinschaft in den Pfad des Qi Gong tiefer eintauchen möchtest.

Ich freue mich darauf mit dir / euch gemeinsam in die nährnde Kraft des Frauenkreises einzutauchen.

Inhalte 1,Modul: 10.4. - 13.4.25

- Theorie: die Yin Kraft und der Sondermeridian Renmai aus Sicht der TCM
- Anatomie Wirbelsäule / Wirbelschlange (Theorie & Praxis)
- Chan Mi Qi Gong Basisübungen 1 + 2
- ausgewählte Übungen des Nüzi Qi Gong nach Liu Ya Fei
- stilles Qi Gong für Frauen

Inhalte 2.Modul: 6.11. - 9.11.25

- Theorie: der Schoßraum (unteres Dantian) als Kraftquelle
- Anatomie & Energetik 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

Kursbeitrag

Regulär: 690 €

Frühbucher Beitrag: 590 € bei verbindlicher Anmeldung bis 15.2.25

Zuzüglich Übernachtung & Verpflegung (Halbpension - bio und veggie / vegan möglich) in unserer Biopension: www.krennleiten.de

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

Am Samstag Abend hat die Köchin frei und wir lassen den Abend am Feuer ausklingen.

Unterrichtsumfang: 25 UE je Modul, insg. 50 UE (1 UE = 45 min)

Am Ende der Weiterbildung bekommst du ein Zertifikat.

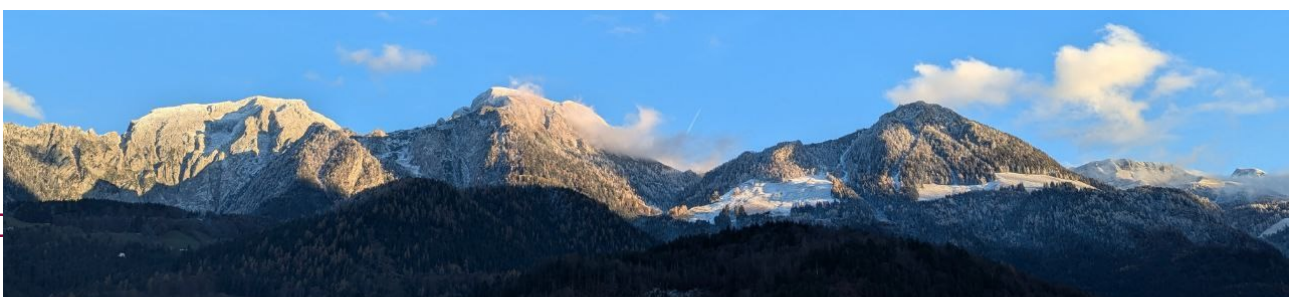
Sei wild, frech und wunderbar!"
Astrid Lindgren

Leitung

Feryal Kosan Genç

- Qi Gong Lehrerin und seit 2018 Ausbilderin
- 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 und mindestens ebenso lange leite ich Frauenkreise. Ich habe bereits verschiedene Formate ausprobieren dürfen und das in die Tiefe tauchen in den Bergen ist für mich eines der kraftvollsten Präsenzformate - neben den Retreats. 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 Teilnehmerstimmen findest du auf unserer Website

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



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

Jane Fonda