

Qi Gong im Herbst – Die große Kraft des Loslassens

Nach Holzelement im Frühling, Feuer im Hochsommer, Erde im Spätsommer sind wir nun im Metallelement und Herbst angelangt.

Wenn im Herbst die Säfte in den Bäumen langsam wieder in die Erde sinken, das Laub trocken wird und von den Bäumen fällt sind wir in der Energie des Metallelements angekommen: Das große Thema des Loslassens. Da dieses Loslassen natürlich im ganzen Jahr immer wieder und in unserem Körper inständig stattfindet, können wir uns auf verschiedenen Ebenen dieses Thema anschauen:

Mit jedem Ausatmen lassen wir los. Die Verdauung ist gesund, wenn wir auch loslassen können. Ebenso der Stoffwechsel über die Haut.

Lunge, Dickdarm, Haut sind die Organe, die dem Metallelement zugeordnet sind.

Wenn wir im Prozess des Metallelementes uns bewegen, können wir uns gut von Altem trennen, wissen das Wertvolle zu bewahren, schaffen Ordnung und haben eine klare Sicht auf die Dinge.

Ich wohne ja im Gebiet der Flutkatastrophe. Hier haben wir alle die Müllberge erlebt. Gleichzeitig habe ich auch in meinem kleinen Zuhause erkannt, wieviel Unnötiges sich angesammelt hat, Ballast, der gepflegt sein will. Ein Sammelsurium, das die Energiebahnen verstopft – in Räumen, Häusern, aber auch in unseren Körpern.

Das Metallelement liebt Klarheit, Reinigung – wenn wir so wollen Hausputz auf allen Ebenen. Atemtechniken sind dafür ein ganz besonders geeignetes Mittel - in Corona Zeiten und allgemein, um die Abwehrkräfte zu stärken. Ein weiteres Thema ist: Nähe und Distanz.

So werden wir einige Reinigungsübungen machen und entsprechende Übungen zur Harmonisierung des Metall Elementes.

Und: Die Übungen sind für Neueinsteiger*innen genauso geeignet wie für Erfahrene.

Mit einer Metta Meditation, d.h. Liebende – Güte - Meditation werden wir den Workshop beenden zum Wohle aller Wesen.

Ich freue mich auf Euch!

Sonntag, 21.11. von 10.30 – 13 Uhr Kosten: 49 Euro 2.5 Stunden

Vorbereitung: bequeme Kleidung (vielleicht weiß), etwas zum Schreiben für eigene Notizen, Decke und Kissen für die Entspannung im Liegen.

Anmeldung: <https://www.neuwege.com/online-seminar>

Es folgt: Winter – Wasserelement am 9.01 22