

QIGONG & FELDENKRAIS

Sich bewegen – Sich begegnen

Irmgard Eckermann & Anke Metje

QILOGONG

IRMGARD ECKERMANN

BEWEGTES – STILLES QIGONG

Die Wurzeln des Qigongs liegen im alten China. Dort entwickelte sich über Tausende von Jahren kontinuierlich eine Methode zur Erhaltung der Gesundheit und Besserung von Krankheit. Qigong umfasst gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegungen, Selbstmassage, Meditation und Atemübungen. Mit bewegten und stillen Übungen nähren und pflegen Sie Ihre Lebensenergie, das Qi. Qigong fördert eine wohltuende Entspannung und stärkt Ihre Selbstheilungskräfte. Es macht gute Laune, erhöht Ihre Lebensfreude und erweitert körperliche und geistige Bewegungsfreiheit. Qigong fördert erholsamen Schlaf, energetische Blockaden werden aufgelöst.

Eine zentrale Übung aus dem Stillen Qigongs ist die „Wiederentdeckung des Inneren Lächelns“. Das Innere Lächeln steigt aus der Tiefe des Herzens auf und verteilt sich im ganzen Körper. Ihre innere Lebenshaltung verändert sich. Sie fühlen sich physisch und psychisch gestärkt.

IRMGARD ECKERMANN

Dipl.-Psychologin
Systemische Einzel- Familien-
& Paartherapie (HPG)
Familien- und Systemaufstellungen
Lehrerin für Qigong DQGG e. V.
Zen-Meditation



FELDENKRAIS

ANKE METJE

EIN BEWEGLICHER LERNPROZESS

Unsere alltäglichen Bewegungsabläufe führen wir meist auf immer gleiche, einmal gelernte Weise aus. Unsere Bewegungen erfüllen zwar zunächst ihren Zweck, oft setzen wir aber ein Vielfaches der nötigen Anstrengung ein und überanstrengen bestimmte Körperbereiche. Auf solche einseitige Be- und Überbelastung reagiert unser Körper mit Unwohlsein, chronischen Verspannungen bis hin zu Haltungproblemen oder Schmerzen.

Durch einfache und angenehme Bewegungen erfahren wir, den Körper angemessen und funktionsgerecht zu gebrauchen, ein Zuviel an Spannungen oder Kraftaufwand bei Bewegungen bewusster wahrzunehmen. Diese Zunahme an Bewusstheit über die Art und Weise, wie wir unseren Körper gebrauchen, wird uns eine Grundlage dafür geben, uns in den verschiedensten Situationen sicher, angemessen und entspannt bewegen zu können.

ANKE METJE

Feldenkraispädagogin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Systemische Therapie



TAGESSEMINARE

Sich bewegen – Sich begegnen

TAGESSEMINAR:

Datum siehe beiliegenden Anmeldebogen

Max. 8 Teilnehmer

SEMINARBEGINN / SEMINARENDE:

10.00 - 17.00 Uhr

SEMINARGEBÜHR:

110,00 Euro

SEMINARORT:

Praxis Irmgard Eckermann: Rugenbarg 10 | 22549 Hamburg

KONTAKTDATEN

Irmgard Eckermann & Anke Metje

IRMGARD ECKERMANN

KONTAKT:

Allgemein: Osdorfer Landstr. 309 | 22589 Hamburg

Praxis: Rugenbarg 10 | 22549 Hamburg

Telefon: 040 – 866 255 68

e-Mail: info@irmgard-eckermann.de

ANKE METJE

KONTAKT:

Allgemein: Stückweg 5 | 22869 Schenefeld

Telefon: 040 - 430 34 53

e-Mail: a.metje@web.de