



## **Kursbeschreibung:**

Im Klang und Rhythmus der schamanische Trommel reisen wir zu unseren Ahnen oder zu unserem/r spirituellen Lehrer/in und zur Mutter Erde.

Leichte körperliche Qi Gong- und Chan Mi Gong Übungen ergänzen die schamanische Reisen & Rituale.

Durch die Übungen verinnerlichen wir unsere Erfahrungen und arbeiten ganzheitlich auf seelisch, geistiger und körperlicher Ebene.

Bei schönem Wetter sind wir Samstagnachmittag in der Natur unterwegs.

Bei Regen sind wir im Seminarraum.

Den Abend lassen wir gemeinsam beim Grillen ausklingen.

Wer möchte kann gerne seine eigene Trommeln & Rasseln mitbringen!



## **Samstag : 20.08.22:**

### **Kurszeiten:**

**10:00 bis 12:30 Uhr & 14:00 bis 18:00 Uhr**  
**ab 18:00 Uhr gemeinsamer Ausklang**

**10:00 Uhr: Qi Gong Übungen & Massage**  
Selbstmassage, Vorübungen  
Energieübungen , Meisterübung

**11:30 Uhr: schamanische Trommelreise**  
„ Reise zu den weisen Ahnen/Innen“  
o. zum spirituellen Lehrer/in

**12:30 Uhr: Mittagessen**

**14:00 Uhr: bei schönem Wetter sind wir in der Natur unterwegs, bei Regen im Seminarraum**  
Achtsames Gehen, Austausch m. Bäumen, Ritual für d. Erde, Qi Gong

**17:00 Uhr: Qi Gong Übungen**  
„die 18 Wege auf den Berg Wudang“

**18:00 Uhr: gemeinsames Grillen**  
gemütliches Zusammensein, Austausch



## **Sonntag : 21.08.22:**

### **Kurszeiten:**

**10:00 bis 12:00 Uhr & 13:00 bis 15:00 Uhr**

**09:00 Uhr: Qi Gong Übungen**  
Dehnübungen  
„5 Elemente Übungen“

**10:00 Uhr: schamanische Trommelreise**  
„Zum Herzen der Erde“

**11:00 Uhr: Qi Gong Übungen**  
„Die Alchemie des Herzens“

**12:00 Uhr: Mittagessen**

**13:00 Uhr: Qi Gong & Chan Mi Übungen**  
„Übungen für die Wirbelsäule & Energieübungen“

**14:00 Uhr: geführte Seelenreise**  
„Mutter Erde“

**15:00 Uhr: Abschlussritual**

*\*Je nach Wetter und Wünsche der Teilnehmer/Innen kann es zu Programmänderungen kommen*