

# Qigong und Hakomi auf Heft

## Den eigenen lebendigen Rhythmus finden -

**22. - 24. September 2017 mit Micheline Schwarze**

An diesem Wochenende im schönen Chiemgau werden wir Qigong-Formen aus dem Fuqi Yangsheng fa ("Aufnahme des Qi") üben und dabei erkunden, wie Rhythmus, Atem, Stimme, Ruhe und Bewegung zusammenwirken und wohl-tuende Wirkungen entfalten können.

In Selbsterkundungs-Übungen aus dem Hakomi (erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie) kann erforscht werden, welcher Rhythmus, welches Spiel der Polaritäten im eigenen Leben wichtig ist. Was ist förderlich, was möchte ich ändern, wie kann ich meinen eigenen lebendigen Rhythmus auch im Alltag finden?

Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und eine erforschende, annehmende Haltung ermöglichen, die eigene Stimmigkeit zu finden, inneren Impulsen zu folgen und zu merken, wann sich etwas authentisch, wirksam und nährend anfühlt.

Die Natur an diesem besonderen Ort stärkt die Lebenskraft und erleichtert es, in einen guten Kontakt mit sich und anderen zu kommen.



### **Kursleiterin:**

Micheline Schwarze

zertifizierte Hakomi-Therapeutin, Qigong-Dozentin, Heilpraktikerin, Atemtherapeutin.  
Autorin: "Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement", Klett-Cotta 2008,  
Praxis in München

für inhaltliche Fragen zum Kurs:

[www.michelineschwarze.de](http://www.michelineschwarze.de) [info@michelineschwarze.de](mailto:info@michelineschwarze.de)

### **Kursort:**

Heft ist ein einzeln gelegener Hof im Chiemgau, auf einem Hügel zwischen Rosenheim und dem Chiemsee, umgeben von Wald und Wiesen und mit weitem Blick auf die Berge.

Große Ruhe und Weite kennzeichnen diesen Ort.

Unser schöner Seminarraum, die große Terrasse, der Obstgarten unterhalb des Hofes sowie Plätze am Waldrand laden zum Bewegen ein.

Unsere Verpflegung ist liebevoll zubereitet und überwiegend biologisch.

Informationen zu unseren Übernachtungsmöglichkeiten sowie die aktuelle Preisliste finden Sie auf unserer webseite.



# Qigong und Hakomi auf Heft mit Micheline Schwarze 22.-24.09.17

Freitag Qigong 15.30 - 17.30 u. 19.30 - 21.00 Uhr

Samstag Qigong/Meditation vor dem Frühstück, Qigong 9.30 - 12.00 u. 15.00 - 18.00 Uhr

Sonntag Qigong/Meditation vor dem Frühstück, Qigong 9.30 - 12.00 Uhr  
Abschluß mit gemeinsamen Mittagessen

**Kursgebühr:** 190 €

zuzügl. Übernachtung und Verpflegung, diese bitte direkt im Seminarhaus buchen und vor Ort bezahlen

Die Anmeldung wird mit Überweisung der Kursgebühr gültig.

## Bankverbindung:

Micheline Schwarze

Stadtsparkasse München

IBAN DE64 7015 0000 0027 2461 23

## Wegbeschreibung:

A8 München - Salzburg, Ausfahrt Achenmühle.  
(von München 65 km)

In Achenmühle links über die A8, im Wald erste  
Möglichkeit nach rechts Richtung Osterkam.

An der T-Kreuzung rechts, dann immer geradeaus.

Durch Aichen (ein Hof, 2 Häuser) danach in der  
Talsenke rechts nach Heft.

Entfernung von der A8 nach Heft etwa 4 km

## Anreise mit Bahn und Bus:

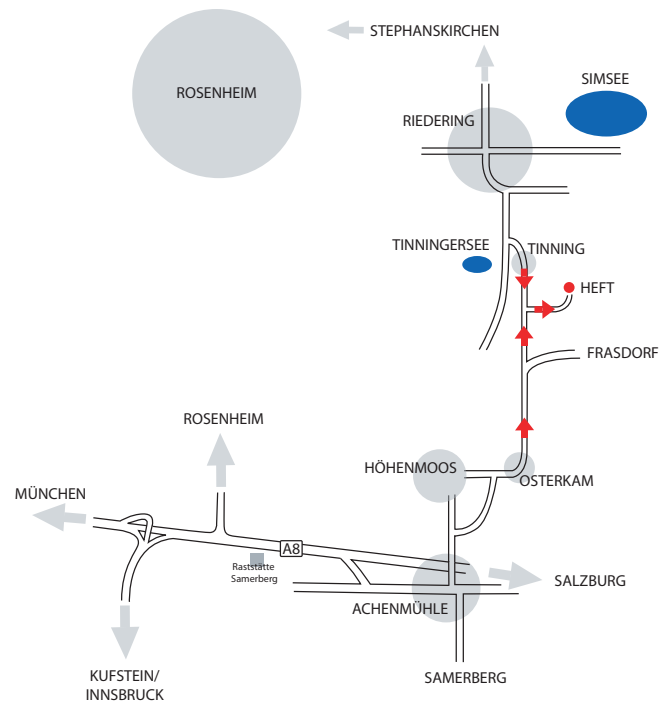
Fahrtzeit von München nach Rosenheim 40 min.

Vom Bhf Rosenheim mit dem Bus 9496 Richtung  
Aschau, oder Bus 9497 Richtung Prien nach  
Riedering-Mitte fahren. (Fahrtzeit 20 min.)

Von dort Abholung möglich. Busfahrzeiten bitte  
telefonisch mit uns abstimmen.

## Eingabe Navi:

Heft 1, 83083 Riedering



## Seminare auf Heft

Stephanie Forster

D - 83083 Riedering - Heft

Tel. + 49 (0) 8032 - 98 999 05

[info@auf-heft.de](mailto:info@auf-heft.de)

[www.auf-heft.de](http://www.auf-heft.de)