

# Qigong und Hakomi auf Heft

## Im “Spiel der 5 Tiere” Kraftquellen und neue Möglichkeiten entdecken

**06. - 08. Juli 2018 mit Micheline Schwarze**

Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Selbsterforschung mit einer wertschätzenden, ressourcenorientierten Haltung - darum geht es im Qigong ebenso wie im Hakomi (erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie).

Wir werden Qigong-Formen aus dem “Spiel der Tiere” üben und dabei die eigene innere Resonanz erkunden, wenn wir in Ruhe- oder Krafthaltungen verweilen oder mit dem Fluss und den verschiedenen Rhythmen der Bewegung experimentieren.

Was könnten hilfreiche Ressourcen für das eigene Leben sein: das In-sich-Ruhen des Bären, der Übermut oder die lebendige Neugier des Affen, die Furchtlosigkeit oder das Selbstvertrauen des Tigers? Das erforschende Üben ermöglicht es, die eigene Stimmigkeit zu finden, inneren Impulsen zu folgen und zu merken, wann sich etwas authentisch, wirksam und nährend anfühlt.

Die wunderbare Natur an diesem Ort unterstützt das Erleben von Qualitäten, die den Tieren zugesprochen werden: Natürlichkeit, Wildheit, Ruhe, Lebensfreude und Klarheit.



### **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 06.-08.07.18

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:

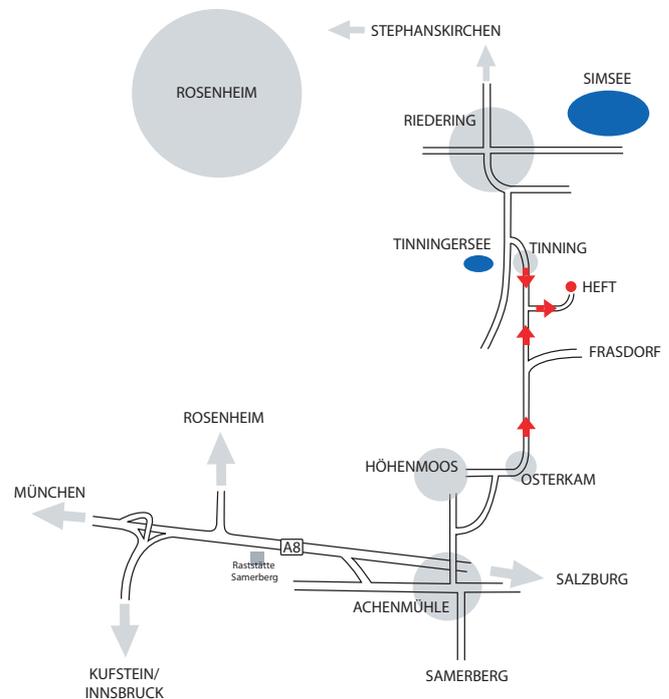
Fahrtzeit von München nach Rosenheim 40 min.

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)