

# Das “Qi” nähren

## Qigong und Hakomi mit Micheline Schwarze

**10. - 12. Mai 2019 auf Heft**

An diesem Wochenende im schönen Chiemgau werden wir Qigong-Formen aus dem Fuqi Yangsheng Fa üben, bei denen der nährnde Aspekt (“fuqi”) wichtig ist und dabei erkunden, wie Rhythmus, Atem, Stimme, Ruhe und Bewegung in wohlthuender Weise zusammen wirken können.

In Selbsterkundungs-Übungen aus der erfahrungsorientierten Körperpsychotherapie (Hakomi) kann erforscht werden, was meine Lebensenergie (Qi) nährt und stärkt und wie ich einen guten Rhythmus im Umgang mit den Polaritäten finden kann - bei mir sein und mit anderen in Kontakt gehen, tun und lassen, geben und nehmen.

Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und eine interessierte, 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 biologisch, vegetarisch und liebevoll zubereitet.

Informationen zu den Übernachtungsmöglichkeiten sowie die aktuelle Preisliste finden Sie auf unserer Webseite.



# Qigong und Hakomi auf Heft mit Micheline Schwarze 10.-12.05.19

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:

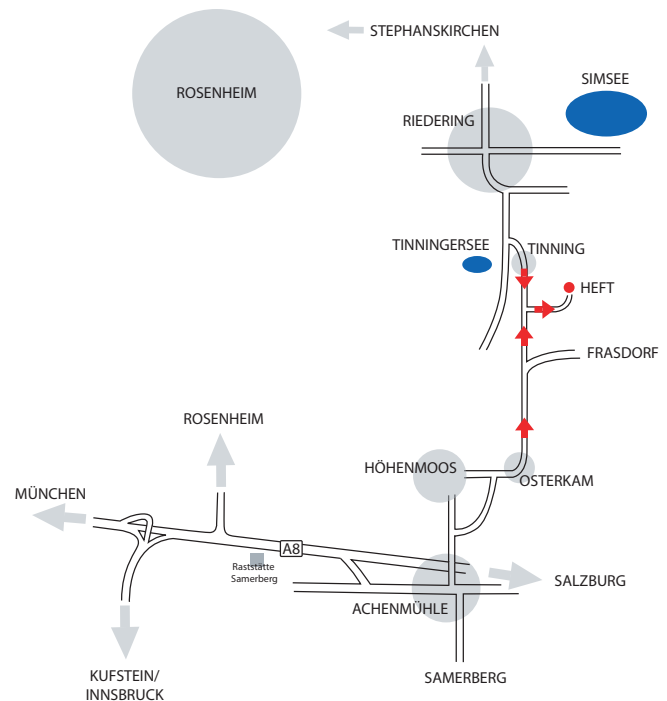
Fahrtzeit von München nach Rosenheim 40 min.

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)