



Einladung zum Wochenende mit Dieter Hölle

07. - 08. Oktober 2023

Dieter Hölle ist Lehrer im Raum Ulm und bekannt für seine lebendigen Übungsseminare, in welchen mit Leichtigkeit die Übungen erlernt werden.

1952 geboren, Facharzt für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Komplementärmedizin.

Gründungspräsident, Lehrer und Ausbilder der Deutschen Qigong Gesellschaft.



Seit Anfang der 80er Jahre Ausbildung in TCM, Akupunktur und Qigong. Anschließend mehrere Aufenthalte in China und vertiefende Ausbildung in der gesamten Chinesischen Medizin.

Diesmal haben wir an zwei Tagen unabhängig voneinander oder gemeinsam die Möglichkeit Neues zu entdecken:

Samstag, 7.10.2023: Buddhistische Morgenübung

Ich habe die buddhistische Morgenübung in einer Klosterschule in China kennengelernt. Ich würde in Salzburg zum ersten Mal den 2. Teil dazu unterrichten. Zudem möchte ich auch diese Übung im Sitzen und falls genügend Platz ist, zusätzlich im Gehen unterrichten.

Die gesamte Übung ist ein ständiger Wechsel zwischen meditativen und bewegten Anteilen. Sie ist Herz -und Nierenstärkend, stärkt den Geist und die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Sie wird traditionell in China auch bei Neigung zu Schwindel eingesetzt und ist hilfreich bei Gleichgewichtsstörungen.

Das Hauptprinzip ist die Verbindung zu seinem Herzen zu schaffen.

Sonntag, 8.10.2023: Sondermeridiane Übungen - QI JING BA MAI

Theorie und Übungen zum Öffnen der Sondermeridiane und zur Stärkung ihrer Funktionen. Sie werden auch außerordentliche Gefäße, Wundermeridiane oder eigentümliche Meridiane genannt.

Die Hauptaufgaben der Sondermeridiane sind der Transport von Jing und das Aufnehmen krankmachender Faktoren aus den Hauptmeridianen, sowie das Ausgleichen von Leere. Dabei bilden sie ein Schutzsystem, welches verhindern kann, dass bei Überlastung der Hauptmeridiane die Organe geschädigt werden. Sie versorgen Regionen und steuern zusammenhängende Funktionen. Im Qigong haben sie ihre besondere Bedeutung bei der Arbeit mit Jing, im Besonderen beim Stillen Qigong und bei der Entwicklung im Rahmen der Inneren Alchemie. In der Akupunktur werden sie meistens leider nur symptomatisch eingesetzt, dabei geöffnet und eine Verbindung zu ihren Hauptmeridianen hergestellt. Dies geschieht bei entsprechenden Qigong Übungen ebenfalls. Allerdings werden hier zusätzlich die Funktionen und die Regulationsfähigkeit gestärkt.

An diesem Übungstag lernst du, sowohl durch Atemübungen als auch durch bewegte Übungen, die 8 Sondermeridiane zu öffnen. Dabei begleiten wird uns der Adler: auf beiden Beinen, auf einem Bein, auf das Wasser tippend, die Flügel trocknend, die Flügel schwingend und im Herzen landend.

Beide Termine sind ohne Vorkenntnisse möglich und können einzeln oder als Paket besucht werden:

Tagesbeitrag (Sa/So): 95 Euro / für Mitglieder 80 Euro

Wochenend-Paket: 170 Euro / für Mitglieder 145 Euro

Ermäßigung gilt für *Mitglieder des Qigong Verein Salzburg*.

Ein Mittagessen kann vor Ort gebucht werden (15 €/vegetarischer Bowl)

Durch die Raumgröße ist die Teilnahmezahl auf 25 Personen/Tag begrenzt.

Mit der Überweisung auf unser Vereinskonto ist dein Platz reserviert:

Anmelden über unsere Homepage: www.qigong-salzburg.at/veranstaltungen

- Bitte um Angabe: „Seminar Hölle - Anmeldg. für WE, Samstag oder Sonntag“

IBAN: **AT15 4501 0000 3110 5422 bei der Volksbank Salzburg**

Wir freuen uns auf unvergessliche Tage an einem ganz besonderen Ort:

www.kranzbichlhof.net in Bad Dürrnberg bei Hallein

*Das Organisationsteam
des Qigong Vereins Salzburg*