



Qi-Gliding

im "Höhenwind"



"Gesundheitliche Stärkung durch achtsamen Bewegungsfluss auf dem Eis"

Tagesseminar in Engelberg:

zum Thema

Strahlend leicht – Fließend weit

Mit Strahlkraft und Präsenz zu neuer Leichtigkeit und Weite

Mit besonderem Fokus auf der Arm- und Handarbeit

Datum	04. April 2020 auf Anfrage zusätzlich auch Privatlektionen möglich (3./5. April)
Seminarzeit	Samstag: 10.00 – 17.45 Uhr , Treffpunkt – im Foyer um 10.00 Uhr
Seminaradresse	Sporting Park Engelberg, Engelbergerstrasse 11, 6390 Engelberg
Anmeldung	Helena Pajtler-Zingg, Anmeldung spätestens bis 30.03.2020 Per Tel.: +41 77 469 42 24, E-Mail: info@dialog-koerper.com
Seminarleitung	Dr. med. Helena Pajtler-Zingg , Ärztin, tätig in eigener Gesundheitspraxis & Kursleitung von Natur-, Körper- und Gesundheitskursen (siehe: www.dialog-er-leben.com – <i>Gesünder durch mehr Bewusstheit</i>) Nach jahrelanger Erfahrung in Tanz, Körperarbeit und Qigong, entwickelt sie seit 2008 aufbauend auf ihren medizinischen Vorkenntnissen als Ärztin das Qi-Gliding im heutigen Sinne. Daraus ist ein stetig wachsendes System zur Gesundheitsförderung und -erhaltung entstanden, das auf natürliche Ästhetik, einen durchdrungenen, körperbewussten Übungsaufbau und kompetente Vermittlung setzt. Weitere Infos zum Qi-Gliding : www.dialog-koerper.com/qi-gliding
Seminaraufbau	Dieses Seminar bietet einen sanften und umfassenden Einstieg ins Qi-Gliding mitten im allgemein stärkenden Kurort Engelberg mit Bewegungseinheiten auf dem Trockenen (3 h) – je nach Witterung auch an frischer Luft – und dem eigenen Erleben und Vertiefen auf dem Eis (2 ½ h) .
Seminarinhalt	Kann Eislaufen wirklich heilsam sein? Sie werden sehen – JA! Sie lernen eine achtsame, körperbewusste, regenerierende, gesundheitsstärkende und genussvolle Art des Eislaufens kennen. Sie erfahren eine funktionelle, gelenkschonende, Muskeln und Faszien ausgleichende Bewegungs- und Haltungsschulung, dieses Mal mit Schwerpunkt auf Armen / Händen . Das Seminarthema wird darüber hinaus auch aus psycho-physischer und anatomisch-physiologischer Sicht ganzheitlich vertieft.

Seminarziele

- Den **Oberkörper** mit dem lebendigen Spiel der Arme **bewusst integrieren** lernen sowie gezielt die **Arm-Bein-Koordination schulen**, den **Schultergürtel** öffnen, **Verspannungen** lösen.
- Das Gleiten mit der **Vorstellungskraft** und dem **Atem** koordinieren lernen, dabei harmonischen Bewegungsfluss, innere Ruhe und mehr **Strahlkraft** auf dem Eis und im Alltag finden.
- **Schwung, Leichtigkeit, Ausdauer** und **das Aufspannen des gesamten Körpers** in achtsamer, inspirierender und gelenkschonender Art neu erfahren.
- Die Sturz- und Verletzungsgefahr auf dem Eis und auf dem Trockenen vermindern.
- **Neues Vertrauen** zu sich und seinem Körper schöpfen.
- Die Bewegung als frei, schwungvoll und inspirierend erleben.

Zielgruppe

Alle Menschen, die das Eislaufen und sich selbst neu ergründen wollen und diese Art der heilsamen Bewegung auf dem Eis gerne erleben möchten, um ihre Gesundheit zu stärken und zusätzlich an ihrer Bewegungsqualität, Selbstentfaltung und Gesundheitskompetenz zu arbeiten.

Kleingruppe: 5 - 15 Personen.

Voraussetzung

Das Beherrschen des Vorwärts- und Rückwärtsfahrens und eine gewisse Experimentierfreude und Offenheit. Erfahrung im Qi-Gliding ist nicht erforderlich. Es wird vorwiegend auf zwei Beinen gelaufen. Der Übungsaufbau wird an die jeweiligen läuferischen Möglichkeiten angepasst. Die Teilnehmenden müssen im Breitensportlichen Sinne belastbar sein.

Verpflegung

Mittagessen (Tagesmenue) im Restaurant des Sporting Park Engelberg, auf Wunsch auch vegetarisches Menue möglich! Bitte bei Anmeldung angeben!

Seminarbeitrag

CHF 190.- (incl. Eismiete, Tagesmenue)

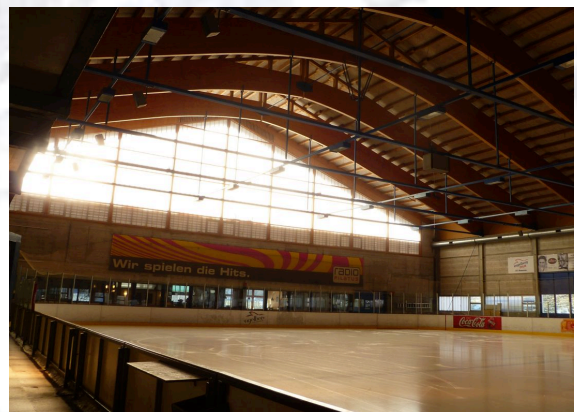
Versicherung

Die Versicherung ist Sache des Teilnehmers / der Teilnehmerin.

Sporting Park Engelberg (www.sportingpark.ch)



... die Eishalle



Ich freue mich auf Ihr Interesse!

