

Dein Sommerleuchten: Ein Wochenende mit Qigong, Collagieren und kreativem Schreiben

Freitag bis Sonntag im Hof 9 in Mötzelbach (Thüringen)

Loslassen und Eintauchen. Deiner Kreativität Raum geben. Mit Schreibübungen, Collagen und Qigong. An einem schönen Ort. In der Gemeinschaft. Mit Gleichgesinnten.



Qigong ist eine Form östlicher Bewegungsmeditation, eine Möglichkeit langsamer zu werden, eine Möglichkeit zur Gesundheitspflege. Mittels einfacher fließender und achtsamer Körperübungen versuchen wir in Kontakt mit unserem Körper und seiner Energie zu kommen. Diese alles durchfließende Energie wird als Qi bezeichnet. Qigong ist das Bewegen und Kultivieren von Lebensenergie. Den belebenden und fokussierenden Aspekt des Qigong können wir für unsere Kreativität nutzen und uns dem Fluss vom Kopf in die Hand und aufs Papier öffnen. Collagieren und Schreiben sind wie Qigong für die Gesundheit und das Wohlbefinden von wesentlicher Bedeutung. Sie dienen dem Visionieren und Reflektieren, ermöglichen Selbsterfahrung und eröffnen einen Raum der persönlichen Weiterentwicklung. In Verbindung mit Qigong kann Schreiben und Collagieren eine Vision entstehen lassen, die Richtung gibt und Entspannung ermöglicht.

Du brauchst weder spezielle Schreib- oder Collagekenntnisse noch Qigong-Vorerfahrungen. Vertraue dem Fluss Deiner Kreativität und Inspiration.

Übernachtung

Hof 9 ist ein Bauernhaus in Mötzelbach, um 1880 erbaut und in seiner Grundanlage unverändert. Die Schlafkammern im Obergeschoss sind einfache Mehr- oder Zweibettzimmer auf Wanderhüttenniveau.

Es kann auf Wunsch auch auf dem Heuboden oder im Schäferwagen bzw. auf dem Gelände im eigenen



Zelt oder Camper übernachtet werden.

Verpflegung

Wir bereiten in der Gruppe während des Wochenendes täglich Frühstück sowie zwei warme, vegetarische Mahlzeiten selbst zu, d. h. es kochen jeweils 2 – 3 Teilnehmer:innen aus der Gruppe für alle. Absprachen über den Ablauf und die Essenszeiten treffen wir gemeinsam in der Gruppe.

Kosten

Wochenendkurs *Qigong, Collage und Schreiben*

inkl. Übernachtung & Vollverpflegung (Fr ab 15.00 bis So 13.00)

390 Euro

Die Kursleiterinnen

Christiane Peyer

Qigonglehrerin nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. seit 2016.
www.qigongweimar.de

Silke Martin

Systemische Coach und Weiterbildnerin, zertifizierte Schreibberaterin und promovierte Film-, Medien- und Kulturwissenschaftlerin. www.silkemartin.com