

Taiji-Qigong Meditation Forest Diving



beWEGt im
Lebensfluss

Stille & Frieden

gesund & freudig
verbunden

Einklang

**Frühlingskurse
Events, Workshops
& Walderlebnis
2023**

Kurse Taiji-Qigong Stufe I

Taiji-Qigong-Morgenkurse

Im Lebensfluss – geerdet – in Balance
auf den Herzensweg gehen

Dienstag, ab 07.02.2023, 9:00-10:15 Uhr;

10 x 75 min. € 120,-

im FA

Taiji-Qigong für jedermann/frau für ein gesundes Alltags- und Selbstmanagement und einen guten Bewegungsfluss für den eigenen Herzensweg

Die 18 Taiji-Qigong-Bewegungen, Form der Fünf Elemente, 1. Kreis auf dem Herzensweg

Waldqigong - Taiji-Qigong in und mit der Natur

Dienstag, ab 07.03.2023, 10:45-11:45 Uhr;

7 x 60 min. € 77,-

Wald Stockbreite

Einfache, fließende und stillere Übungen in Verbindung mit Himmel und Erde, mit den Bäumen und dem Wald
Nicht bei Gewitter/Sturm/Starkregen

Taiji-Qigong-Abendkurse

Tore öffnen sich auf dem Herzensweg

Dienstag, ab 07.02.2023, 19:30-20:45 Uhr

im KJh 10 x 75 min. € 120,-

Qi-Fluss - Balance für mehr Beweglichkeit in Körper & Geist mit den Elementen und auf dem Herzensweg

Fünf Elementen, fließende Qigong-Übungen und der 1. Kreis auf dem Taiji-Qigong-Herzensweg

Kurse Taiji-Qigong Stufe II

Taiji-Qigong-Abendkurse

Taiji-Qigong-Herzensweg, die Quintessenz

Mittwoch, ab 08.02.2023, 18:45-20:00 Uhr

10 x 75 min. € 120,-

im KJh

Bewusstes Menschsein auf dem Herzensweg, die Quintessenz und klarer Stand & Schritt, klares Kräftegleichgewicht

5. Kreis & die 15 Taiji-Qigong-Ausdrucksformen

Die Yang-Kraft stärken – aus der Yin-Basis-Kraft

Mittwoch, ab 08.02.2023, 20:10-21:25 Uhr

10 x 75 min. € 120,-

im KJh

Die Kräfte von Yin & Yang und die Mitte stärken die Qigong-Yang-Form nach Dr. Tong und das Spiel von Bär und Kranich des Qigong Yangsheng



Meditation & Achtsamkeit

Meditation & Achtsamkeit am Donnerstag-Abend

Donnerstag: 16.02./09.03./30.03./20.04.2023

Jeweils 19:00-20:30 Uhr je € 19,- im Einklang

Anmeldung bis eine Woche vor Termin!

Achtsamkeitsübungen, einfache, ruhige Bewegungs-Übungen, geführte und stille Meditation, innere Reisen Fragen wie: Wie meditiere ich richtig? Gibt es ein Richtig überhaupt? Was brauche ich dazu? Wie hilft mir Achtsamkeit dabei?

Fastenzeit-Workshop – leer werden – innere Kraft & Balance durch Stille und Achtsamkeit

Sonntag, 26.02.2023, 14:00-17:00

Uhr, € 39,- Im KJh

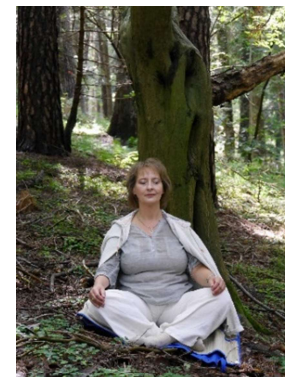
+ 17:30-19:00 Uhr Abend-

meditation + Traumarbeit 5-15 €

Finde ganz zu dir selbst und sei dir deiner eigenen Ressourcen bewusst. Gehe mit diesen in den

Frühling in Freude und Gelassenheit.

Meditation und einfache Qigong-Übungen für mehr Klarheit und Kraft, mit nachhaltigem Achtsamkeitstraining



„Erkenne Dich selbst“ – am Montagabend

Spirituelle Traumarbeit mit Meditation und Qigong

Montag 27.02./13.03./27.03.2023, je 19:00-21:00 Uhr

einzelner Termin € 25,-; alle drei Termine € 65,-; im Einklang

In der Stille liegt die größte Offenbarung und unsere Träume können Wegweiser sein für unseren ganz eigenen Weg.

Die Spirituelle Traumarbeit ist achtsamkeitsbasiert, es geht nicht um eine Traumdeutung von außen, sondern um ein Erkennen von innen heraus. Der Träumer erkennt selbst, dazu ist allerdings häufig eine andere Perspektive nötig, was von außen unterstützt wird. Träume können uns so helfen klarer uns selbst und unseren Weg zu finden.

In der Spirituellen Traumarbeit erfährt häufig nicht nur der Träumer neue Erkenntnisse, sondern die ganze Gruppe, dazu braucht es einen offenen, vertrauensvollen Raum, in dem jede/r und alles gehalten wird.

Durch Meditation kommen wir auf eine tiefere Ebene, aus der heraus wir besser erkennen können und Qigong-Übungen verhelfen anzukommen im Hier und Jetzt und besser wahrnehmen zu können.



Zu meiner Person

Regine Parten, geb. 1969 in Stuttgart.
Diplomierte Lehrerin für Taiji u. Qigong seit 2009. Staatlich anerkannte Kosmetikerin/Naturkosmetikerin/Massagepraktikerin in selbständiger Praxis seit 1995, psychol.-energetische, körperorientierte Beratung und Coaching mit Qigong seit 2018. Waldbaden = Forest Diving seit 2020, zertif. durch den BVWA (Bundesverband für Waldbaden).

Seit 1994 übe ich Taiji und Qigong. Taiji-Qigong ist für mich mehr als körperliche

Übungen, es ist ein Weg zu mehr Menschsein, ganz sein, bewegt im Fluss des Lebens!

Seit 2007 unterrichte ich das Tai Ji Do, der gleichnamigen Schule von Annette Kaiser in der Schweiz, das Qigong Yangsheng der Medizin. Gesellschaft für Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui und die Meditationstechniken der genannten Schulen, sowie Seelenreisen (geführte Meditation). Seit 2021 biete ich Forest Diving – Walderlebnisse an, die für mich die Verbindung von Qigong, Natur, Meditation und Coaching sind und damit die ganzheitlichste Arbeit.

Taiji-Qigong

ist eine **natürliche, harmonische Bewegungsform**, die den Menschen in eine gesunde **Balance** bringt, die ihn in Kontakt bringt mit sich selbst, dem eigenen Körper, der Natur. Taiji-Qigong hilft uns dem Alltag mit **mehr Energie, Ruhe, Gelassenheit und Freude** zu begegnen.

Forest Diving

Eintauchen in den Wald mit allen Sinnen, bringt uns **in Verbindung** mit der Natur, uns selbst und dem Leben. Wir lernen vom Wald für unser eigenes Leben. Außerdem tanken wir Kraft, bauen Stress ab, stärken unser Immunsystem und unser Herz und erfahren neue Freude und Lebenslust. **Achtsamkeit, Meditation, Qigong** und einfach da sein, ganz im Hier und Jetzt. Wir lernen wieder zu staunen und zu verstehen, denn wir sind nie allein, wir sind immer verbunden und unterstützt. **Der Wald ist ein großes Netzwerk (eines der ältesten der Welt) und wir sind Teil davon.**

Einklang

Schule für Taiji-Qigong
Forest Diving & Coaching mit Qigong
Praxis für Naturkosmetik/Massagen
Regine Parten

Am Mitterfeld 4, 84405 Dorfen

Tel. 08081-8169, SMS/WhatsApp 01515 2255689

kontakt@waldbaden-forestdiving.de
www.waldbaden-forestdiving.de

Forest Diving – Waldkurs

Kleiner Frühlingskurs – Forest Diving Herzensweg

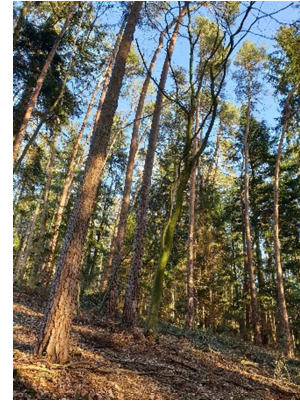
**Freitag, ab 10.03.2023,
15:30-ca.17:00 Uhr,
5 x 1,5-2h € 93,- pro
Person Wald
Stockbreite**

Ein Weg zu mehr Gesundheit auf allen Ebenen, zu Verbundenheit mit dem Wald, der Natur, vor allem auch unserer eigenen Natur. Es ist nicht nur ein Weg für uns selbst, sondern auch für Verbundenheit und Frieden im Allgemeinen.

Achtsamkeit, Qigong und Meditation, Sinnesschulung, Lauschen und Vertrauen, mit dem Herzen.

Näheres unter:

www.waldbaden-forestdiving.de/aktuelles-und-angebote/wald-workshops-kurse/



Forest Diving – Walderlebnis

Forest Diving – Waldmagie

Samstag, 25.03.2023, 14:00-17:00 Uhr, in Stockbreite und Herrenberger Forst, in Schenkkultur (mehr dazu auf der Website!) Wald erleben mit spannenden Infos, alten Mythen, neuem und altem Wissen über unsere Verbindung zum Wald und wie sehr das unsere Gesundheit und die des Waldes beeinflusst. **Mit Achtsamkeit, Meditation, Kreativem, Qigong, Perspektivenwechsel, und mehr.**

Forest Diving - Walderlebnistag

Sonntag, 23.04.2022, 10:00-15:00 Uhr, in Stockbreite und Herrenberger Forst, in Schenkkultur

Achtsam, mit allen Sinnen in die Waldatmosphäre eintauchen, allen Alltagsstress hinter sich lassen. Auf welche Weise sind wir mit dem Wald verbunden und wie funktioniert das Netzwerk Mensch & Wald? Gemeinsam den Wald verstehen lernen, andere Perspektiven, spannende Verbindungen. **Die Natur erleben, uns selbst als Teil davon, in geführten Achtsamkeits-, Kreativ-, Qigong- und**

Meditationsübungen. Ohne Druck und Erwartung einfach ankommen. Wälder sorgen für uns. Was können wir für den Wald tun, jetzt?! **Mit Picknick im Wald.**

Mehr zur Wirkungsweise von Forest Diving auf der Website

Wichtige Infos zu den Kursen

**Kurstufe I ist für Anfänger geeignet, aber auch für alle die im Einfachen in die Tiefe gehen wollen.
Kurstufe II ist für Fortgeschrittene oder auch für Erfahrene aus anderen Taiji- oder Qigong-Schulen.**

Anmeldung zu den Kursen und Workshops bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn direkt bei Regine Parten im Einklang, telefonisch o. per e-mail, bei Erstanmeldung mit Adresse/Kontaktdaten

**Zahlung per Lastschrift oder per Überweisung bis zur ersten Kursstunde auf folgendes Konto bei der VR-Bank Dorfen-Taufkirchen: IBAN: DE39 7016 9566 0006 5026 52
BIC: GENODEF1TAV**

Teilnahme an den Kursen auf eigene Verantwortung! Teilnahme bei Waldevents/Waldkursen zu den auf der Website ausgeschriebenen Konditionen bzw. Konditionen bei Anmeldung.

Kursorte: KJh = Kinder- und Jugendhaus Dorfen,

Rinninger Weg 15, 84405 Dorfen (Bernöder Siedlung)
**FA = Ferienhof Adambauer, Niederhönig 1, 84405 Dorfen
Einklang = Praxis für energet. Beratung & Coaching mit Qigong & Meditation, Am Mitterfeld 4, 84405 Dorfen
Wald Stockbreite/Herrenberger Forst bei Dorfen-Vocking**

Zu den Waldstunden werden genaue Treffpunkte vereinbart, bei Gewitter, Sturm oder Starkregen werden die Kursstunden verschoben.

Zur Kursstunde mitbringen:

Bequeme Kleidung, auch wärmeres zum Überziehen, Indoor rutschfeste Socken und leichte Indoor-Schuhe und eine Decke/Matte zum Sitzen, Outdoor witterungsangepasste Kleidung, Wind/Regen- und Zeckenschutz und rutschfeste, bequeme Schuhe, Sitzunterlage, kleiner Rucksack bei längeren Events.

Weitere kurzfristige Workshops/Kurse auf der Website!