

Taiji-Qigong Meditation Forest Diving



beWEGt im
Lebensfluss

Stille & Frieden

gesund & freudig
verbunden

Einklang

Herbstkurse
Events, Workshops
& Walderlebnis
2022

Kurse Taiji-Qigong Stufe I

Taiji-Qigong-Morgenkurse

Im Lebensfluss – geerdet – in Balance

Schmerz & Stress lass nach

Dienstag, ab 13.09.2022, 9:30-10:45 Uhr;

10 x 75 min. € 120,-

im FA

Taiji-Qigong für jedermann/frau für ein gesundes Alltags- und Selbstmanagement; Vertiefung und Erweiterung des Stress- und Schmerzmanagements mit Qigong
Die 18 Taiji-Qigong-Bewegungen, Form der Fünf Elemente, Kreis der Kiefer

Waldqigong - Taiji-Qigong in und mit der Natur

Mittwoch, ab 14.09.2022, 10:30-11:30 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 = Stundenverschiebung um eine Woche

Taiji-Qigong-Abendkurse

Bewegt im Lebensfluss, in Balance im Hier und Jetzt

Dienstag, ab 04.10.2022, 19:30-20:45 Uhr im KJh

10 x 75 min. € 120,-

Basisübungen – Erdung & Zentrierung - Qi-Fluss - Balance für mehr Beweglichkeit in Körper & Geist

Fünf Elementen, fließende Qigong-Übungen, Kiefer und die 1. Hälfte des 1. Kreises (Taiji-Qigong-Herzensweg)

Herbst - Erde/Metall – die Tiere Bär & Kranich

Mittwoch, ab 14.09.2022, 17:30-18:30 Uhr

10 x 60 min. € 110,-

im KJh

Erdung/Balance & Zentrierung/Leichtigkeit im Spiel mit den Elementen und den Tieren des Qigong Yangsheng
Qigong-Übungen zu den Elementen Erde & Metall und im Speziellen das Spiel von Bär und Kranich

Kurse Taiji-Qigong Stufe II

Taiji-Qigong-Abendkurse

Taiji-Qigong-Herzensweg & die acht Seelenvermögen

Mittwoch, ab 14.09.2022, 18:45-20:00 Uhr

10 x 75 min. € 120,-

im KJh

Spiralkraft aus der Mitte & acht Richtungen, klarer Stand & Schritt, klares Kräftegleichgewicht
4. Kreis & die 15 Taiji-Qigong-Ausdrucksformen

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

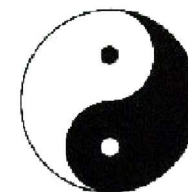
Mittwoch, ab 14.09.2022, 20:10-21:25 Uhr

10 x 75 min.

€ 120,-

im KJh

Die Kräfte von Yin & Yang und die Mitte stärken
die Qigong-Yang-Form nach Dr. Tong, Brokatübungen und das Spiel des Bären



Meditationskurse

Meditation & Achtsamkeit

Donnerstag, ab 15.09.2022, 19:00 Uhr, 10 x ca. 90 min.

(incl. Vorbereitung, Gespräch, Fragen, Traumarbeit) € 120,-

Wie meditiere ich richtig? Gibt es ein Richtig überhaupt? Was brauche ich dazu? Wie hilft mir Achtsamkeit dabei? Wie hilft mir spirituelle Traumarbeit?

unter anderem: ca. 15-20 min. geführte Meditation, innere Reise, ca. 15 min. stille Meditation, spirituelle Traumarbeit und Fragen; Näheres unter: www.waldbaden-forestdiving.de/coaching-meditation-und-mehr/meditation-traumarbeit-gruppe/

Weitere Meditations-Angebote auch dort!

Forest Diving – Waldkurs

Herbstkurs – Forest Diving Herzensweg

Dienstag, ab 06.09.2022 14:30-

ca.16:00 Uhr,

7 x 1,5-2h € 130,- 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 genauso wie Gehen, Erzählen, Lauschen, Vertrauen, mit allen Sinnen, von Herzen. Näheres unter: www.waldbaden-forestdiving.de/aktuelles-und-angebote/wald-workshops-kurse/





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.**



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

Workshops Taiji-Qigong

Aus der Mitte bewegt! – zentriert und in Balance

Samstag, 17.09.2022, 14:00-17:00 Uhr, € 29,- KJh
zum Kennenlernen oder Vertiefen, nachhaltige Balance und Bewegungs-/Lebensfluss
Grundlagen des Tai Ji –Qigong mit Kiefernstand und der fließenden und harmonisierenden Form der 5 Elemente, ergänzt durch einige einfache fließende Qigong-Übungen

Chiemsee-Herbsttag – Natur & Taiji-Qigong Outdoor-Workshop

Samstag, 01.10.2022, 8:15-19:00 Uhr, € 75,-
(incl. Fahrt-/ Fahrkosten), Ausflugstag an verschiedene Naturplätze, u.a. Herren-Chiemsee und Seener Seenplatte
ein Üben in und mit der Natur und ihren Kräften, am Wasser, im Wald, im Moor, Naturerfahrungen, kleine Wanderungen, verschiedene Taiji-Qigong-Übungen
mit gemeinsamer Mittagspausen-Einkauf (Verpflegung auf eigene Kosten)

Forest Diving – Walderlebnis

Forest Diving – Waldmagie

Samstag, 10.09.2022, 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.**

After Work - Forest Diving

Freitag, 23.09.2022, 16:00-18:30 Uhr
Freitag, 28.10.2022, 15:00-17:30 Uhr
€ 29,- im Sollacher Forst (bei Isen)
Durchatmen, Runterkommen, Entschleunigen mit kleinen **Achtsamkeits- und Qigongübungen, mit Übungen für gestresste Augen und Nacken, Naturgeräusche** statt Büro- und/oder Stadtlärm und mancher **Überraschung**. Alles auf Entspannung und deine Stimmung hellt sich auf, dein Kopf wird frei und weit.

Forest Diving - Walderlebnistag

Sonntag, 09.10.2022, 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, auch weitere kleine Forest Diving Angebote (1,5-2h) immer aktuell auf der Website!

Workshop Achtsamkeit-Taiji-Qigong-Meditation Resilienzstärkung – Deine Kraft & Balance finden und Deinen persönlichen Weg

Sonntag, 13.11.2022, 9:30-17:00 Uhr (incl. Mittagspause), € 55 + **18:00-19:00 Uhr** (Abendmeditation + Traumarbeit) **5-15 €**
Im KJh Nachhaltiges Achtsamkeitstraining und Qigong, kleine geführte Meditationen und innere Reisen, Üb. für den Alltag

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 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!

Kursorte: KJh = Kinder- und Jugendhaus Dorfen,
Rinninger Weg 15, 84405 Dorfen (Bernöder Siedlung)
FA = Ferienhof Adambauer, Niederhöning 1, 84405 Dorfen

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 oder leichte Indoor-Schuhe und eine Decke/Matte/Kissen zum Sitzen, Outdoor witterungsangepasste Kleidung, Wind/Regen- und Zeckenschutz und rutschfeste, bequeme Schuhe.

Individuelle Einzelarbeit & Coaching

Taiji-Qigong-individuell

Einzelstunden ermöglichen eine individuelle Terminierung, ein individuell abgestimmtes Üben und ein wirkungsintensiveres Üben ganz nach den eigenen Bedürfnissen.

Einfache Einzelstunden im Einklang oder Outdoor

60 min.	€ 39,-
5 x 60 min.	€ 165,-

Einzelstunden zu zweit im Einklang oder Outdoor

60 min.	€ 59,-
5 x 60 min.	€ 250,-

Waldqigong - Outdoor

Einzelstunden

70 min.	€ 45,-
3 x je 70 min.	€ 125,-

Waldqigong – 2-3 Personen

70 min.	€ 68,-
3 x je 70 min.	€ 185,-



Individuelle Qigong-Stunden für deine

Stresskompetenz

3-5 Termine (unterschiedl. Länge) € 145,- bis € 200,-

Mehr dazu unter: www.waldbaden-forestdiving.de/coaching-meditation-und-mehr/coaching-angebote

Qigong-Qi-Balance

Massage + Qigong

z.B. Qi-Balance-Rückenmassage (40 min.) + 30 min.

individuelles Qigong € 53,-

Intensivbehandlung: 6 x € 265,-

Weitere Angebote unter:

www.einklang-ganzsein.de/massage-und-qigong/

Meditation & Traumarbeit individuell

Meditation/innere Seelenreise

Ich unterstütze dich sehr gern in deiner inneren Arbeit, wie du zur Ruhe kommen, Kraft tanken oder wieder in Verbindung kommen kannst. Manchmal braucht es nur Stille, manchmal eine Reise in deinen Seelengarten, gern helfe ich dir, den Weg dahin zu finden.

Einzelstunde Meditation	60 min.	€ 30,-
Zu zweit	60 min.	€ 49,-
zum Kennenlernen	30 min.	€ 19,-

Erkenne dich selbst

Spirituelle Traumarbeit mit Meditation und Qigong
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.

Erstberatung	ca. 90 min.	€ 79,-
Weiter aufbauende Termine	je 45-60 min.	je € 49,-
oder ein Block von 3 x	je 45-60 min.	€ 139,-
5 x	je 45-60 min.	€ 220,-

Forest Diving – individuell

Eintauchen in den Wald – persönliches Walderlebnis

Einzelstunde	90 min.	€ 39,-
Zu zweit	90 min.	€ 57,-
Familie (2 Erw.+2 Kinder)	90 min.	€ 69,-

Weitere Angebote auf der Website:

*Ich stelle Dir gern ganz individuelle Angebote zusammen,
mehr Infos unter: [www.waldbaden-forestdiving.de/
aktuelles-und-angebote/einzelangebote/](http://www.waldbaden-forestdiving.de/aktuelles-und-angebote/einzelangebote/)*

Coaching und Beratung mit Qigong

Individuelles körperorientiertes Coaching mit Qigong, in Achtsamkeit, mit psycholog.-energetischer Beratung mit den Wandlungsphasen der TCM

Diese körperorientierte psych.-energetische Arbeit lässt uns einen neuen Zugang zu unserem Körper, unserem Geist und unserer Psyche finden und kann uns so neue Lösungsmuster bieten, um wieder in Balance, zur Ruhe, in die eigene Kraft zu kommen und unseren eigenen Weg zu finden.

Näheres auf der Website: www.waldbaden-forestdiving.de/coaching-meditation-und-mehr/coaching-angebote/

Gern stelle ich Dir auch ganz persönliche Angebote zusammen, ganz nach Deinen Bedürfnissen.