

Kursreihe
Alltagshelfer

*„Die Beste
Aufladestation
ist die Natur,,
- Yogi -*

*„Waldbaden
Baum-Qi-Gong
Erdungs-
Coaching,,*

Tageskurs mit Kursleiter Christian J. Blanck

Waldbaden wird seit den 1980er Jahren in Japan erforscht und bezeichnet das bewusste Erleben der Natur mit allen Sinnen, häufig in Kombination mit Entspannungsübungen.

Wir gehen gemächlich durch den Wald und spielen Baum-Qi-Gong. Die „Baum-Vision“ beinhaltet Themen wie: Aura mit dem Körper zentrieren, Herzzentrierung, Erden, die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen, Energien abschütteln, Erd-Energien aufladen, Entspannungsübungen, Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Der Kurs vermittelt praktische Umsetzung im privaten und Arbeitsalltag um sich stimmig und frei zu bewegen; sich energetisch abzugrenzen; u.s.w.

Der Kurs findet draussen im Wald statt. Die Verpflegung und wettergerechte Kleidung bringt jeder selber mit.

Geeignet für alle Neugierigen, Naturliebhaber und alle die sich etwas Gutes tun wollen.

Kursleitung:

Christian J. Blanck, geb. 1958, leitet Kurse und Ausbildungen seit 1982 in D / CH / Fr /Süd-Tirol in Körper-Energie- und Entspannungsarbeit, DaoYin-Qi-Gong-Lehrer, Kinesiologe

Fragen & Anmeldung siehe unten: Spätestens 28. März 2024 (zusätzliche Infos im Kursbeschrieb auf unseren Websites)

Wann: Samstag, 06. April 2024
Von 10.00 bis ca. 17.00 Uhr

Wo: Treffpunkt PP Nähe Bahnhof Rikon
später im Wald bei Oberlangenhard

Was: Aktiver, spielender Praxistag im
Wald mit viel Übungen und Material.
Fr. 160.00 Energieausgleich /
Kinder bis 16 Jahre frei



Nicole Tittmann
Komplementärtherapeutin

+41 78 649 79 79

info@prana-balance.ch

www.prana-balance.ch

Alexandra Iseli

Eidg. Dipl. Komplementärtherapeutin / TfH Instruktorin

+41 76 723 16 65

info@kinetouch.ch

www.kinetouch.ch



Intensiver Tageskurs im Wald:
„Waldbaden“ - Baum-Qi Gong - ErdungsCoaching
am Samstag, 6. April 2024 von 10:00h bis ca. 17:00h
in CH- 8486 Oberlangenhard

! Wichtig: Die Anwendung von „WALDBADEN“ - BAUM-QI GONG - ERDUNGSCOACHING ersetzt keine ärztliche und psychotherapeutische Behandlung. Die innewohnende Heilenergie wird lediglich aktiviert. Jede(r) AnwenderIn ist für deren Auswirkungen selbst verantwortlich!

„Waldbaden“ ("Shinrin Yoku" = "Baden im Wald" oder "Waldtherapie") wird seit den 1980er Jahren in Japan erforscht und bezeichnet das bewusste Erleben der Natur mit allen Sinnen, häufig in Kombination mit Entspannungsübungen wie z.B.: **Baum-Qi Gong/Dīng Shù Gōng** 丁樹功. **Baum-Qi Gong** besteht aus Imaginations-, Atmungs- und Wahrnehmungsübungen, Selbst-Massage von Energie-Punkten und Körperteilen und sanften, langsamen Bewegungsarten. Elemente davon lassen sich leicht und diskret in den Alltag einfügen.

Wir benützen **Noticing** und verschiedene **Energie-Selbst-Tests**, um mittels Fingerstellungen, Aku-Punkten und Hologramm-Karten zu testen, ob wir adäquat geerdet sind im Alltag.

Wir gehen gemächlich durch den Wald und „spielen“ Baum-Qi Gong, indem wir uns auf die „Baum-Vision“ beziehen ...die uns Ansporn gibt, um:

- die Aura mit dem Körper zu zentrieren; - sich zu erden: Lockerung der Füße, Verwurzelung, im Körper-Sein-im-Jetzt; - sich situativ, stimmig zu entspannen; - verbrauchte, unstimmige Energien „abzuschütteln“ durch transformieren; - sich leicht, energievoll, stimmig aufzurichten; - sich aufzuladen mit den Energien aus der Erde und des Himmels; - Erd-Energie-Impulse im beruflichen wie privaten Alltag, bei Stress, Spannungen, beim Spaziergehen und Wandern in der Natur, bei Gartenarbeit, Yoga, Qi Gong, jeglicher Sportart zu benützen; - sich frei zu bewegen; sich energetisch abzugrenzen; u.s.w.

Inbesondere „spielen“ wir noch:

- . sensitiv mit allen Sinnen die Energien der Natur wahrnehmen; . **Gespräch mit einem Baum;**
- . **Die besondere Baum-Umarmung** aus Dīng Shù Gōng; . Beim Gehen im Wald wenden wir **Geh-Qi Gong-Gebärden** und Übungen aus der Neurowissenschaft an; . **Wie kann ich beim Gehen Probleme lösen?**; . Ausrichtung mit dem Zentral-Licht-Kanal; . Wie man ein stressiges Thema durch Gehen lösen kann; . Erdungs-Gebärden zu Zweit;
- . **Vivaxis-Balance** (= Geburts- und Umgebungs-/Umwelt-Balance);
- . Die Natur, „Mutter-ERDE“ („Gaia“) bei ihrer Selbstheilung liebevoll zu unterstützen;
- . Und was der Baum uns sonst noch so zuflüstert ...

Bei fester Anmeldung wird eine Einführung auf die Kunst des Erdens in Form des Fragebogens: „**Bist Du gut geerdet ?**“ + **weitere Extra-Blätter** per PDF zugesendet.

Treffpunkt: Parkplatz nahe Bahnhof Rikon

Investition: Fr. 160,00 (inkl. Kurs-Resümee, Hologramm-Karten, Steine, ...) - Kinder bis 16 J. frei - **Bitte mitbringen:** Flache Schuhe mit weichen, flexiblen Sohlen; lockere, nicht einengende Kleidung; Wasserflasche und Picknick für die mittägliche Selbstversorgung im Rucksack; Kopfbedeckung; Regenschutz; evtl. Schreibzeug.

Anmeldung bei: Nicole (info@prana-balance.ch, +41 78 649 79 79)
Alexandra (info@kinetouch.ch, +41 76 723 16 65)

Über den Kursleiter: Christian J. BLANCK, 1958, Qi Gong-Lehrer, Kinesiologe, leitet Kurse und Ausbildungen seit 1982 in Deutschland, Schweiz, Frankreich und in Süd-Tirol. Qi Gong-Kurse im Wald seit Anfang 1990. **Handy: 0049-1703260523 - E-Mail: chj.blanck@gmail.com**

Aus der Erfahrung empfehlen wir, eine ruhige Zeit am Abend nach dem Kurs einzuplanen!