

Zazen und Qigong – Somatic Experiencing (SE)®

Kurs Zazen und Qigong

Am Montag, den 3. Februar, beginnt unser erster Kurs mit Zazen und Qigong im Roten Haus.

Kursleiter: Steffi Brongs (stefanie.brongs@gmx.de) und Georg Patzer (gpatzer@web.de)

Dauer: zehn Abende jeweils montags

Uhrzeit: 19.30 Uhr bis 21 Uhr

Preis: 95 Euro (der erste Termin zum Kennenlernen 5 Euro, die weiteren 9 Stunden 90 Euro)

Bitte bringt Sitzkissen oder Bänkchen mit, wenn ihr habt, und denkt an dicke Strümpfe und eine Decke.

Seid etwa 10 Minuten vor Beginn des Kurses da, damit wir pünktlich anfangen können. Und meldet euch bitte vorher verbindlich an.

Ein Tag Zazen und Qigong

Am 22. Februar bieten wir im „Roten Haus“ einen ganzen Tag mit Zazen und Qigong an. Wir verbringen den Tag schweigend – stilles Sitzen im Zazen und sanft fließende Bewegungen des Qigong wechseln sich ab, bereichern sich gegenseitig, stärken die Konzentration und vertiefen die Entspannung. Am Schluss gibt es die Möglichkeit, sich auszutauschen und Fragen zu stellen.

Kursleiter: Steffi Brongs (stefanie.brongs@gmx.de) und Georg Patzer (gpatzer@web.de)

Dauer: von 10 Uhr bis 17 Uhr (mit kurzen Pausen)

Preis: 95 Euro

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung mit Überweisung der Kursgebühren auf das Konto IBAN DE24 6009 0800 0007 0194 86 (BIC: GENODEF1S02) Stefanie Brongs (Sparda-Bank BW)

Qi Gong

Qi Gong (Chi Kung) ist eine sanfte chinesische Entspannungsmethode, die hilft, uns selber neu wahrzunehmen und dabei unsere Gesundheit zu fördern. Durch die bewusst langsamen Bewegungen des Qi Gong finden wir in die innere Ruhe und kommen wieder in unser Gleichgewicht, werden aufmerksam für uns und unsere Umwelt.

Qi Gong – übersetzt etwa mit „Arbeit mit Qi“, der Lebensenergie – löst Stress, regt das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte an, steigert Körperwahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit und Koordination. Qi Gong ist bei vielen Krankheiten wie Asthma, Rücken- und Kopfschmerzen, Rheuma und Blutdruckbeschwerden, Alzheimer und Parkinson eine wunderbare Hilfe zur Selbsthilfe.

Zen-Meditation

Wir grübeln über die Vergangenheit, wir planen in die Zukunft. Aber unser Leben spielt sich nur im Jetzt ab. Und da ist nur der sich ständig verändernde Augenblick: Er ist alles, was wir sind, wie immer er sich gerade zeigt.

Im Zazen, der Zen-Meditation, sitzen wir still und aufrecht und richten unsere Aufmerksamkeit auf den Atem und die Haltung des Körpers. Wenn Gedanken kommen, lassen wir sie wieder los. Statt uns mit ihnen zu identifizieren und den Vorstellungen, Wünschen und Konstrukten unseres Ichs nachzugeben, beobachten wir unsere Gedanken und Gefühle. Wir akzeptieren, was geschieht, aber benennen, bewerten und kommentieren es nicht, sondern kehren zurück zum Atem und zum Körper. So öffnet sich uns ein Tor in die Freiheit und Leichtigkeit des Lebens: Das „Hier und Jetzt“, ohne den Ballast der Vergangenheit und der Zukunft, wird spürbar im gelebten Augenblick.

Die Übung des Zazen wird unterstützt durch kurze Impulsvorträge, meditatives Gehen (kinhin) und Übungen aus dem Qi Gong.

Wir

Steffi Brongs und Georg Patzer, bieten die Kurse gemeinsam an. Seit vielen Jahren sind wir Lehrer für Qigong und Taijiquan, haben Fortbildungen und Ausbildungen u.a. bei Zhi Chang Li, Johannes Greten, Elisabeth Wörsing, Ingrid Schmid-Bergmann, John Ding, Chen Xiaowang und Yang ZhenHe gemacht.

Unsere wichtigste Lehrerin auf unserem Zen-Weg ist Doris Zölls aus der von Willigis Jäger gegründeten Zenlinie „Leere Wolke“.

Steffi Brongs, Diplom-Pädagogin und Leiterin der psychologischen Ehe-, Familien-, Lebensberatungsstelle gGmbH Pforzheim, bietet außerdem psychologische Beratung und Einzelarbeit in Somatic Experiencing an. Informationen unter <https://stefaniebrongs.com/psych-beratung/>

Somatic Experiencing (SE)®

ist ein von Dr. Peter A. Levine entwickelter körperorientierter Ansatz zur Lösung von traumatischem Stress. SE eignet sich zur Überwindung von Schocktrauma und zur Transformation von frühem Bindungs- und Entwicklungstrauma.

Wie funktioniert Somatic Experiencing?

Somatic Experiencing (SE)® definiert Trauma nicht in erster Linie durch das Ereignis, sondern durch die körperliche Reaktion auf das Ereignis.

In einer bedrohlichen Situation läuft automatisch ein Notprogramm ab: Kampf, Flucht, Erstarrung oder Kollabieren. Dafür stellt der Körper immense Energie zu Verfügung. Manchmal sind diese Programme jedoch nicht möglich oder nicht sinnvoll, die Energie bleibt im Nervensystem, das somit dauerhaft in Alarmbereitschaft bleibt.

Somatic Experiencing (SE)® ist nonverbale Kommunikation mit dem Körpergedächtnis. Das Nervensystem wird behutsam und kleinschrittig angeleitet, die während des Traumas blockierten Energien zu entladen. Befreiung, Lebendigkeit und ein Gefühl von Sicherheit kehren zurück. Weitere Informationen finden Sie unter www.somatic-experiencing.de