

Jahreszyklus 2007/08

Body-Mind Centering® und Qi Gong

Die inneren Organe. 6 Samstage in Trogen mit Jeanette Engler und Gisa Frank

Daten und Themen

Der Jahreszyklus 2007/08 gliedert sich in 6 Kurstage:

18. August Einführung in den Jahreszyklus / Spätsommer: Milz und Magen

10. November Wiederholung Milz und Magen / Herbst: Lunge und Dickdarm

19. Januar 08 Wiederholung Lunge und Dickdarm / Winter: Nieren und Blase

15. März 08 Wiederholung Nieren und Blase / Leber und Gallenblase

17. Mai 08 Wiederholung Leber und Gallenblase / Sommer: Herz und Dünndarm

14. Juni 08 Wiederholung Herz und Dünndarm / Abschluss des Jahreszyklus

Wie wir arbeiten

In einer Synthese aus westlichem und östlichem Wissen erforschen wir die inneren Organe in ihren Strukturen, Funktionen und in ihrem gefühlsmässigen Gehalt. Wir erfahren, wie sie die Körperausrichtung und Bewegung beeinflussen und unterstützen. Wir vertiefen unser Bewusstsein für die inneren Organe in ihrer Essenz und im Zusammenspiel mit den anderen Geweben wie Knochen, Muskeln, Bänder, Flüssigkeiten und Sinnesorgane. Wir arbeiten mit Körperwahrnehmung, Berührung und Bewegung, einmal in Bewegungsexperimenten, einmal in den klaren Bewegungsabfolgen des Qi Gong. Wir finden neue Wege, um die Zusammenhänge des Organismus zu begreifen, unser Wohlbefinden zu stärken und das Erfahrene im Alltag zu integrieren.

Innere Organe im BMC®

Die inneren Organe beherbergen die Lebensfunktionen von Atmung, Kreislauf, Verdauung und die Regulation des inneren Milieu. Sie sind über Bänder und Faszien mit dem knöchern-muskulären Gefäss verbunden und bilden durch ihr Volumen und ihren Tonus eine wichtige innere Unterstützung für die Körperausrichtung und Bewegung. Im BMC® erforschen wir die inneren Organe als Ansatz für Bewegung und erfahren ihren Einfluss auf unsere Ausdrucksqualität. Wir nehmen die Organe als Ganzes sowie einzeln wahr und erkennen dabei unterschiedliche Bewegungsansätze. Wir finden Zugang zu einem gefühlsbetonten Ausdruck und zu unserer eigenen, organischen Authentizität.

Innere Organe im Qi Gong

In der traditionellen chinesischen Medizin sind die Organe Teil eines Systems funktionaler Zusammenhänge, das sich assoziativ definiert. Diese sind sowohl in der Natur, im Kosmos, als auch in unserem Körper zu erkennen und werden in die fünf Wandlungsphasen (Elemente) unterteilt, die sich stets in einem empfindlichen Gleichgewicht befinden, sich gegenseitig hervorbringen und auch kontrollieren. Den Prinzipien der äusseren Erscheinungsformen Holz, Feuer, Erde, Luft und Wasser entsprechen auch die inneren Organe: Leber/Gallenblase, Herz/Dünndarm, Lungen/Dickdarm, Nieren/Blase. Mit den entsprechenden Qi Gong Übungen stärken wir die Funktionen der inneren Organe, gleichen Yin und Yang aus und regen den Qi-Fluss an.

Infos

Ort: Rösslisaal, Nähe Bahnhof, 9043 Trogen
Zeiten: jeweils Samstag 9.30 - 17.00 mit Pause
Kosten: CHF 900, zahlbar in 2 Raten von je CHF 450
Zahlung: 1. Rate vor Kursbeginn, nach Erhalt der Teilnahmebestätigung
2. Rate per 10. August 07, auf PC 85 - 499451 - 1, frank-tanz, 9038 Rehetobel

Anmeldung Teilnahme bedingung

Anmeldung mit Talon bis 23. Juli 07 an Gisa Frank, Sägholzstrasse 11a, 9038 Rehetobel.
Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der gesamten Kurskosten.
Bei Abmeldung bis 3. August 07 wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 80.- erhoben.
Bei Abmeldung zwischen 4. und 11. August werden die Kurskosten zur Hälfte fällig.
Bei Abmeldung ab 13. August 07 werden die gesamten Kurskosten fällig, ausser der/die Teilnehmer/In kann eine Ersatzperson bringen.
Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Leitung / Auskunft

Jeanette Engler, Zurlindenstrasse 237, 8003 Zürich, T 044 451 04 48, info@jeanette-engler.ch
Gisa Frank, Sägholzstrasse 11a, 9038 Rehetobel, T 071 877 49 37, info@frank-tanz.ch

über uns

Jeanette Engler Tanzperformerin, Tanzpädagogin SBTG, Lehrerin Body-Mind Centering®
Ausbildung in Gymnastik, Modern und Postmodern Dance in Zürich und New York. Weiterbildung in Skinner Releasing, Improvisation, Komposition, Körperarbeit. Langjähriges Praktizieren von Tai Chi Chuan und Aikido. Ausbildung in BMC® mit Bonnie Bainbridge Cohen in USA. Weiterbildung in Qi Gong mit Wu Runjin, Arzt der chinesischen Medizin, in Craniosacral Arbeit und Osteopathie. Sie erforscht seit Jahren das Zusammenspiel von anatomisch-physiologischen Zusammenhängen im Einklang mit der menschlichen Bewegungsentwicklung und unterrichtet BMC®, Tanzimprovisation, Erfahrbare Anatomie, Bewegungsentwicklung für Babys in eigenen Kursen und an Ausbildungsschulen im In- und Ausland. Sie praktiziert Einzelarbeit basierend auf BMC® und Craniosacraler Osteopathie. Für ihre künstlerische Arbeit erhielt sie 1996 den Preis für Tanz des Kantons Solothurn.

Gisa Frank Tanzperformerin, Tanzpädagogin SBTG, Qi Gong Lehrerin
Pädagogische Grundausbildung und Ausbildung in Tanz an der Choreoschule Wattwil. Weiterbildung in Releasetechniken sowie östlichen Bewegungskünsten wie Butho, Aikido, Kung Fu. Erfahrung in therapeutischer Körperarbeit aus Ost und West. Ausbildung in Qi Gong bei Wu Runjin, Arzt der chinesischen Medizin, Meister in Qi Gong und Kung Fu, D/China. Sie ist freiberuflich als Tanzpädagogin in Schulen und in der Erwachsenenbildung tätig und unterrichtet seit 1990 Kurse in Qi Gong. Sie bietet eine "bewegte Form" von Qi Gong an und sieht darin eine grosse Bereicherung für ihre Arbeit. Sie ist als Solo-Performerin zu sehen und kreiert Choreografien für Gruppen in der Landschaft. Für ihre Bühnenproduktionen erhielt sie in den letzten Jahren Auszeichnungen der Kantone AR und SG.

Neue Daten

Der Jahreszyklus 2007/08 gliedert sich in 6 Kurstage

- 18. August** Einführung in den Jahreszyklus / Spätsommer: Milz und Magen
- 10. November** Wiederholung Mild und Magen / Herbst: Lunge und Dickdarm
- 19. Januar 08** Wiederholung Lunge und Dickdarm / Winter: Nieren und Blase
- 15. März 08** Wiederholung Nieren und Blase / Leber und Gallenblase
- 17. Mai 08** Wiederholung Leber und Gallenblase / Sommer: Herz und Dünndarm
- 14. Juni 08** Wiederholung Herz und Dünndarm / Abschluss des Jahreszyklus

Anmeldung mit Talon bis 23. Juli 07 an Gisa Frank, Sägholzstrasse 11a, 9038 Rehetobel.
Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der gesamten Kurskosten.
Bei Abmeldung bis 3. August 07 wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 80.- erhoben.
Bei Abmeldung zwischen 4. und 11. August werden die Kurskosten zur Hälfte fällig.
Bei Abmeldung ab 13. August 07 werden die gesamten Kurskosten fällig, ausser der/die Teilnehmer/In kann eine Ersatzperson bringen. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Neue Daten

Der Jahreszyklus 2007/08 gliedert sich in 6 Kurstage:

- 18. August** Einführung in den Jahreszyklus / Spätsommer: Milz und Magen
- 10. November** Wiederholung Mild und Magen / Herbst: Lunge und Dickdarm
- 19. Januar 08** Wiederholung Lunge und Dickdarm / Winter: Nieren und Blase
- 15. März 08** Wiederholung Nieren und Blase / Leber und Gallenblase
- 17. Mai 08** Wiederholung Leber und Gallenblase / Sommer: Herz und Dünndarm
- 14. Juni 08** Wiederholung Herz und Dünndarm / Abschluss des Jahreszyklus

Anmeldung mit Talon bis 23. Juli 07 an Gisa Frank, Sägholzstrasse 11a, 9038 Rehetobel.
Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der gesamten Kurskosten.
Bei Abmeldung bis 3. August 07 wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 80.- erhoben.
Bei Abmeldung zwischen 4. und 11. August werden die Kurskosten zur Hälfte fällig.
Bei Abmeldung ab 13. August 07 werden die gesamten Kurskosten fällig, ausser der/die Teilnehmer/In kann eine Ersatzperson bringen. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Neue Daten

Der Jahreszyklus 2007/08 gliedert sich in 6 Kurstage:

- 18. August** Einführung in den Jahreszyklus / Spätsommer: Milz und Magen
- 10. November** Wiederholung Mild und Magen / Herbst: Lunge und Dickdarm
- 19. Januar 08** Wiederholung Lunge und Dickdarm / Winter: Nieren und Blase
- 15. März 08** Wiederholung Nieren und Blase / Leber und Gallenblase
- 17. Mai 08** Wiederholung Leber und Gallenblase / Sommer: Herz und Dünndarm
- 14. Juni 08** Wiederholung Herz und Dünndarm / Abschluss des Jahreszyklus

Anmeldung mit Talon bis 23. Juli 07 an Gisa Frank, Sägholzstrasse 11a, 9038 Rehetobel.
Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der gesamten Kurskosten.
Bei Abmeldung bis 3. August 07 wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 80.- erhoben.
Bei Abmeldung zwischen 4. und 11. August werden die Kurskosten zur Hälfte fällig.
Bei Abmeldung ab 13. August 07 werden die gesamten Kurskosten fällig, ausser der/die Teilnehmer/In kann eine Ersatzperson bringen. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Talon einsenden an: Gisa Frank, Sägholzweg 11a, 9038 Rehetobel

Anmeldetalon

Ich melde mich verbindlich an zum Jahreszyklus 2007/08, Body-Mind Centering® und Qi Gong, in Trogen

Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen und akzeptiert.

Name _____

Adresse _____

Telefon _____ email _____

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Talon einsenden an: Gisa Frank, Sägholzweg 11a, 9038 Rehetobel

Anmeldetalon

Ich melde mich verbindlich an zum Jahreszyklus 2007/08, Body-Mind Centering® und Qi Gong, in Trogen

Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen und akzeptiert.

Name _____

Adresse _____

Telefon _____ email _____

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Talon einsenden an: Gisa Frank, Sägholzweg 11a, 9038 Rehetobel

Anmeldetalon

Ich melde mich verbindlich an zum Jahreszyklus 2007/08, Body-Mind Centering® und Qi Gong, in Trogen

Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen und akzeptiert.

Name _____

Adresse _____

Telefon _____ email _____

Ort, Datum _____ Unterschrift _____