



Hiermit anerkenne ich die Anmeldebedingungen, melde mich verbindlich an für den Kurs „Qi-Dance“ vom 13.-15. Januar 2012 und bezahle die Kosten von Fr. 320.– im Voraus auf das PC-Konto 60-80 724-5 ein.

Name/Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon/Fax/E-Mail _____

Datum/Unterschrift _____



QI DANCE

Qi Gong & Tanzimprovisation



13.–15. Januar 2012 in Kriens
mit Thomas Viehweger

ImPuls ☎ Thomas Viehweger ☎ Schachenstrasse 15 ☎ 6010 Kriens
Telefon 041 320 95 78 ☎ Fax 041 320 95 77 ☎ E-Mail info@impuls-kurse.ch
www.impuls-kurse.ch

Inhalt

An diesem Wochenende verbinden wir innige Stille mit intensivem Ausdruck.
Der Körper ist das Instrument, welches wir Stimmen und Spielen.
Meditative Energiearbeit und themenorientierte Tanzimprovisation wecken tiefe Lebendigkeit.
Beide Arbeitsweisen vitalisieren, erden, zentrieren und stimulieren Wesensqualitäten wie Freude, Kraft, Wachheit und Ruhe.
Der Kurs ist auch darauf ausgerichtet alltagstaugliche Übungen zum Energieaufbau zu erlernen.
Ein sinnliches Wochenende zum Regenerieren und Auftanken der inneren Batterien !

Arbeitsweisen

Qi Gong:

- ☞ Vorbereitende Übungen führen zu Vitalisierung, Spannungsausgleich, vertiefter Atmung und Erdung
- ☞ Die zentrale Übungen und Energie-Kreisläufe des stillen-Qi-Gong und des Wirbelsäulen-Qi-Gong stärken die energetische Substanz (Jing und Nierenenergie)
- ☞ Eisenhemd Qi Gong und Knochenmark Nei Kung stimulieren das Immunsystem, die Blutbildung und den Zellaufbau
- ☞ Hara-Übungen fördern Standfestigkeit und Zentrierung

Tanzimprovisation:

- ☞ Die Freude an der eigenen Ausdruckssprache wächst aus dem Geschehenlassen der Bewegung und aus dem intensiven Drinsein im Tanz, bis „es-mich-tanzt“
- ☞ Das Spiel mit Bodyparts und Polaritäten erweitert die Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers
- ☞ Das Gestaltungs-Spiel mit Raum – Zeit – Kraft weckt eigenartige und eigensinnige Bewegungs-Qualitäten
- ☞ Der Tanz mit dem japanischen Holz- und Metall-Schwert gibt Klarheit, Kraft, Präsenz, Richtung und Abgrenzung

Vertiefende Angebote:

- ☞ „Quantum-light-breath“ (Atemmeditation): Stärkung des Lungen-Qi, Vertiefte Atmung, Reinigung
- ☞ Sufimeditation (4 Directions & Drehtanz): Klarheit, Zentrierung und Ausrichtung

Zielgruppe

NeueinsteigerInnen sind eingeladen erste Schritte zu tun, Erfahrene werden gezielt gefördert, wo sie stehen. Angesprochen sind auch Fachkräfte aus dem Bereich Tanz, Meditation, Körpertherapie, Musik, Bewegung, Pädagogik, Therapie, welche Anregungen für ihre Arbeit suchen.
Für Teilnehmer/innen der wöchentlichen Kurse „RhythmusTanz“ und „Qi-Gong“ gehört dieses Wochenende als Vertiefung zum Jahreszyklus.

Kursleitung



Thomas Viehweger

Aus- und Weiterbildung in Qi Gong: Living Tao, Basel (Ursula de Almeida) / Dr. Li Chang Zhi, München / Master Mantak Chia und Andere. Ausbildung in Tanzimprovisation bei Thai F. Deharde, Freiburg i. Br. / diverse weitere Tanzausbildungen. Unterrichtstätigkeit in Energiearbeit und Tanz seit 20 Jahren. Dozent in der Qi-Gong-Ausbildung.

Daten/Zeiten

- ☞ **Freitagabend, 13. Januar 2012:** 19 – 21.30 Uhr Qi Gong & Tanzimprovisation
- ☞ **Samstag, 14. Januar 2012:** 9 – 10.30 Uhr Atemmeditation / 10.30 – 11.30 Uhr Zmorge (bitte alle etwas mitbringen für gemeinsames Buffet) / 11.30 – 14 Uhr Qi Gong & Tanzimprovisation / 15.30 – 18 Uhr Qi Gong & Tanzimprovisation
- ☞ **Sonntag, 15. Januar 2012:** 9 – 10.30 Uhr Sufimeditation / 10.30 – 11.30 Uhr Zmorge (bitte alle etwas mitbringen für gemeinsames Buffet) / 11.30 – 14 Uhr Qi Gong & Tanzimprovisation

Ort

Impuls-Raum für Rhythmus & Bewegung, Alte Teiggi, Schachenstr. 15, 6010 Kriens

Kosten

- ☞ Kurskosten: Fr. 320.–
- ☞ Für Teilnehmer/innen der wöchentlichen Kurse RhythmusTanz und Qi-Gong ist der Kurs bereits im Kursgeld inbegriffen

Impuls-Spielregeln / Anmeldung

Anmeldeschluss: 15. Dezember 2011. Anmeldung bitte schriftlich mit Talon. Es gelten die Impuls-Spielregeln. Siehe www.impuls-kurse.ch/anmeldung.

Die Anmeldung ist verbindlich und wird nach Anmeldeschluss mit Detailinfos bestätigt. Bitte Kurskosten gleichzeitig einzahlen auf PC-Konto 60-80724-5. Für Anmeldebestätigung bitte E-Mail-Adresse angeben. Da die Plätze beschränkt sind bitte frühzeitig anmelden.

Nähere Informationen zu Zeiten, Kosten, Kursthemen erhalten Sie gerne auf dem Impuls-Sekretariat: Telefon **041 320 95 78** oder unter info@impuls-kurse.ch