

Infos,
Anmeldung,
Zimmer-
reservation

Claudia Roemmel

info@claudiaroemmel.ch
+41 (0)77 430 62 54

www.claudiaroemmel.ch

QiGong + Atem mit Claudia Roemmel

17. bis 20. Mai 2024
(Pfingsten)



Kursort

Seminarzentrum Riederalp KG
Riederbühl 2
D-87509 Immenstadt im Allgäu

Telefon: +49 (0)8323/9608-10
www.seminarzentrum-riederalp.de

Claudia Roemmel
St. Gallen - CH

Bewegungsforscherin, Tanzpädagogin,
Dipl. Atem- und Körpertherapeutin LIKA,
Dipl. Spiraldynamik® Fachfrau Intermediate
Medizinische Qigong-Trainerin

Claudia beschäftigt sich als Tänzerin und Pädagogin seit 30 Jahren mit Körper- und Bewegungswahrnehmung. Ihre Suche gilt dabei stets der ursprünglichen Harmonie und Ökonomie in der Bewegung und der in uns angelegten Körperintelligenz.

Ihre langjährige Erfahrung und Forschung im weiten Feld zwischen Bewegung und Atem fließt in ihren Qigong-Unterricht ein. Ihre Anleitungen basieren auf differenziert spiraldynamischem Körperverständnis und sind eingebettet in Begegnungsfreude und Kreativität.

Die Teilnehmenden werden dort abgeholt, wo sie stehen und werden in herzvoller Art und Weise durch offene Türen in neue Räume begleitet.

verwurzelt
und
beflügelt

Energiespendende
Pfingsttage
auf der Riederalp
im Allgäu



QIGONG UND ATEM

verwurzelt und beflügelt - aufgespannt zwischen Himmel und Erde

In diesem Seminar widmen wir uns dem natürlichen Zusammenspiel von Atem- und Bewegungsfluss, der Wahrnehmung von Erdung und Leichtigkeit, von Zentrierung und Ausgerichtetsein. Die innere und äussere Verbundenheit im ausbalancierten Körper lässt Geist und Seele ruhig werden, wir können vertrauen ins Getragen- und Eingebunden sein.

QiGong - Ruhe und Lebendigkeit

QiGong bedeutet übersetzt in etwa "Pflege der Lebensenergie". Um den Energiefluss im Körper zu begünstigen, richten wir unsere Aufmerksamkeit im harmonischen Miteinander von Atem und Bewegung auf das sanfte Öffnen und Schliessen der Gelenke und auf das Weiten, Längen und Lösen spezifischer Körperräume. Wir verfeinern unsere Wahrnehmung, erkennen das Wechselspiel zwischen sammeln und verteilen, erfahren Ausrichtung und Verbindung. Das Zusammenspiel von Stabilität und Flexibilität wird als Geschmeidigkeit im Körper spürbar. Energie kann fließen und sich sortieren, Lebendigkeit darf sich entfalten.

Atem - Präsenz und Vertrauen

Atem bedeutet Fülle und Leere, sammeln und loslassen, aktivieren und geschehen lassen. Gelingt es uns, die natürliche Wellenbewegung unseres Atems zuzulassen, erfahren wir Weite, Tiefe, Ruhe und Vertrauen. Im tiefen Loslassen wie auch im mühelosen Auf- und Ausrichten schaffen wir Raum für unsere innere Kraft und Lebendigkeit. Innere Grosszügigkeit kann in den äusseren Raum hinaus wirken.



Rahmenbedingungen

Datum	Beginn Freitag, 17. Mai 24 , 18:00 h (Anreise ab 15:30h) Ende Montag, 20. Mai 24 , 13h (nach dem Mittagessen)
Der Kursort	Die Riederalp ist ein perfekter Rückzugsort in den Bergen des Allgäus. In einzigartiger Alleinlage, mitten im Naturpark am Ende einer Straße und somit ohne jeden Durchgangsverkehr gelegen, lädt der Ort zum Verweilen ein und bietet ideale Voraussetzungen für Belebung, Erfrischung und Regeneration.
Seminarkosten	210.00 € (ca. 12 Std. Unterricht insgesamt)
Unterkunft + VP	für 3 Tage/Nächte Unterkunft + biologisch-vegetarische Verpflegung EZ ca. 320.00 € DZ ca. 270.00 € Unterkunfts- und Verpflegungskosten werden am Seminarort bar in Euro bezahlt.
Zimmerreservation	Die Zimmerreservation läuft direkt über die Seminarleiterin. Mit der Anmeldung bitte Zimmerwunsch angeben. Email info@claudiaroemmel.ch
Anreise	Per Bahn bis Bahnhof Immenstadt / Per Pkw bis Immenstadt Von Immenstadt zur Riederalp: Die Riederalp ist eine ehemalige Niederalpe, liegt im Naturpark Nagelfluhkette und ist über einen einspurigen Forst- und Wanderweg erreichbar, der für den öffentlichen Verkehr gesperrt ist. Wir freuen uns sehr, wenn Sie zu uns herauf wandern. Ohne Eile, in guten 30 Gehminuten, sind wir vom Stadtzentrum / Bahnhof / Langzeitparkplatz P2 erreichbar.
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden.
Voraussetzungen	Für den Kurs sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig. Die Teilnehmenden werden gemäß ihrem Level individuell begleitet und unterstützt.