



## QI GONG - Fan Teng Gong vom 3. - 5. September 2021 im Umwelthaus Springe mit Elisa Adam

Dieses spezielle QI GONG-Seminar bietet Einblick und Vertiefung in eine lange geheim gehaltene Übungsabfolge. Inhalt dieses Wochenendes werden vor allem, die uralten Reinigungs- und Energie-Übungen des „*Fan teng gong*“ sein, die zur Krebsprävention und bei schweren Krankheiten eingesetzt werden. Frei übersetzt aus dem Chinesischen nach Christel Proksch bedeutet *Fan Teng Gong* „eine Methode, die es den einfachen Menschen ermöglicht, zum Himmel zu fliegen“.

Dazu werden wir das Guolin-Gehen mit der sogenannten Windatmung üben und uns an die Kraft der Bäume (Baum-Stehen) anschließen. Stille Meditation im Sitzen und QiGong-Übungen im Stehen und Gehen, sowie kleine Genuss-Übungen in Liegen und Sitzen werden sich abwechseln.

An diesem Wochenende werden wir uns mit allen 13 Übungen: „den drei Reinigungs- und zehn Haupt-Übungen“ des Fan Teng Gong beschäftigen. Besonderer Schwerpunkt wird dieses Mal die Energiearbeit sein.

Teilnehmenden aus vorherigen Wochenenden dient es zur Vertiefung der Übungen und dem besonderen Umgang mit der Energie. Für Anfänger bietet es einen Einblick in dieses sowohl meditativ-heilsame, wie kraftvolle alte Qi Gong-System. TaiJiQuan oder QiGong Grundkenntnisse sind erwünscht.

### **Beginn:**

Freitag ab 17 Uhr Ankommen mit Zimmerbezug, Kursbeginn nach dem Abendessen. Ende Sonntag gegen 14 Uhr

### **Kosten:**

Für das Seminar betragen sie 150.- Euro, bzw. 140.- Euro ermäßigt nach mehr als drei dieser Seminare.

Die Hauskosten betragen von Fr.-So., mit 2 Übernachtungen und wunderbarer Vollpension, incl. Bettwäsche und Handtüchern im Einzelzimmer mit eigenem Bad 165.- Euro und im Doppelzimmer mit Bad 145.- Euro, sowie im Einzelzimmer mit gemeinsamen Bad 155.- Euro (nur 2 vorhanden). Diätwünsche bitte bei Anmeldung angeben! Für Teilnehmer/innen aus der Umgebung wird empfohlen, auch im Gruppenhaus zu übernachten.

### **Ort:**

Energie- und Umwelthaus e.V., Zum Energie- und Umweltzentrum 1, Tagungshaus, 31832 Springe  
Das **e u z** befindet sich auf der Strecke zwischen Eldagsen und Springe und liegt am Waldrand am Ende eines kleinen Weges. Etwa 1 km von Eldagsen entfernt zweigt ein Feldweg von der Landstraße ab, der nach ca. 400m zum Tagungshaus führt. Ein Parkplatz ist am Tagungshaus. Für Anreisende ohne Auto gibt es die Buslinie 385 ab Bahnhof Springe mit der Haltestelle: „Energie- und Umweltzentrum“ und kurzem Fußweg zum Haus.

### **Mitbringen:**

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken oder TaiJi Schuhe und Schuhe für die Wiese, sowie wenn vorhanden ein Meditationskissen. Weiter bitte das restliche Geld in bar mitbringen.

### **Anmeldung:**

Ab sofort bei Elisa Adam Telefon unter **0421/445020**, sowie mit e-Mail: [info@elisaadam.de](mailto:info@elisaadam.de)  
Mit der Anmeldung bitte die Hauskosten unter „Hauskosten-Umweltzentrum“ überweisen an:  
Elisa-Margret Adam, **IBAN DE51 2001 0020 0434 5042 04** Bitte ab Januar 2021 überweisen!

Weiter kann mit der Anmeldung ein Zimmerwunsch angegeben werden, dem nach Anmeldeungsreihenfolge entsprochen wird. Wenn keine besondere Angabe gemacht wird, sind das die Zimmer im Haus mit Gruppenraum.

### **Leitung:**

Elisa-Margret Adam, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Lehrerin und Ausbilderin für TaiJiQuan und QiGong, Diplom Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin,.

Ausbildung: QiGong und TaiJiQuan bei Christel Proksch und Toyo Kobajashi und in China, Leibarbeit bei Karlfried Graf Dürckheim (Schwarzwald), Atemarbeit bei Stan Grof (USA).