

## Die innere Mitte stärken

### **Auszeitwoche zur chinesischen Philosophie des Spätsommers - 25.-29.09.2023 im Christian Jensen Kolleg, Kirchentraße 13 25821 n Breklum**

Die Fülle des Lebens, warm, golden, genussvoll und satt zeichnet den Spätsommer aus. In einer Woche der Ruhe und Vertiefung wollen wir uns mit dem Element Erde in der Traditionellen Chinesischen Weisheit beschäftigen, ihrer Energie in Qi Gong Übungen körperlich Raum geben, sie meditierend in uns einfließen lassen und unterschiedliche Aspekte kennenlernen und erörtern. Thema wird sein, die eigene Mitte zu finden und zu halten und sich wohltuend und aufbauend zu nähren – mit Essen, Trinken, Gedanken und Gefühlen. Produktives Denken und Sortieren anstelle von Grübeln und Gedankenschleifen – was tut mir gut?



Wir laden dazu ein, Harmonie zu erproben zum Beispiel im Singen, denn Singen ist Ausdruck und heilsame Stärkung der Erd-Energie. Die Farbe gelb wird uns durch die Woche begleiten und die Kunst des Innen fest und Außen weich Seins.

Herzliche Einladung zu einer Erlebnis- und Gedankenreise in die chinesische Philosophie

#### **Inhalte der Auszeitwoche:**

- Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Entdeckungen zum Element Erde und der inneren Mitte
- Impulse zu Aspekten zum Element Erde wie z.B. gehalten werden – wirklich satt sein – zufriedenstellendes Denken statt Grübeln – Krankheiten - Ernährung
- Bezüge zur christlichen Tradition
- Singen und Chanten
- Qi Gong
- Körperübungen, Bewegung
- Spirituelle Impulse
- Meditation
- Massage und Akupressur
- Austausch, Gespräche
- essen, schmecken und genießen
- kreativ werden
- Coaching
- Elemente für den eigenen Alltag entdecken

## Inhaltlicher Verlauf

Tag 1	Ankommen und Kennenlernen Themen: Grundlagen der chinesischen Medizin, die fünf Elemente, Yin und Yang Austausch zu Erwartungen und Wünschen, Erfahrungen
Tag 2	Themen: Das Element Erde in der TCM, Herangehensweisen in der Medizin, Wirkprinzipien; Was gehört zur Mitte, was stärkt meine Mitte Spiritueller Impuls Qi Gong Informationsimpulse, angeleitete Meditation, Kreatives Singen
Tag 3	Themen: Emotionen zum Element Erde; Grübeln und Gedankenschlifen Spiritueller Impuls Qi Gong Informationsimpulse Gespräche, Erfahrungsaustausch Coachingelemente
Tag 4	Themen: Umgang Krankheiten zur inneren Mitte, Behandlungsmethoden, Ernährung Spiritueller Impulse Qi Gong Informationsimpulse Singen als Behandlungsmethode Gelegenheit zu Fragen Genießeraabend
Tag 5	Themen: Elemente für den eigenen Alltag Auswertung Ausblick Rückmeldungen Abschluss