

# KNOCHENMARK-WASCHEN-QI GONG

EIN SEMINAR MIT TANJA GÄRTNER

Samstag, 24.01.26, 14.30 – 18.30 Uhr  
Sonntag, 25.01.26, 10.00 – 14.00 Uhr



Tanja Marita Gärtner

- Augenoptikerin
- Qi Gong-Kursleiterin
- Idoga Stab-Kursleiterin
- Achtsamkeits- und Meditationsleiterin
- Zen-Schülerin
- Wing Chun Selbstverteidigungstrainerin

Motto:

“Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.” (Mahatma Gandhi)

#### Seminarort:

Ev. Kirchengemeindehaus  
Bickenbacher Str. 27a  
64665 Alsbach-Hähnlein

Seminargebühr:  
185,- Euro

ANMELDUNGEN UNTER



Tel.: +4915773569463

mail@qigong-schule-bergstrasse.de

## Inhalt des Seminares:

Nach der indischen Weisheit können schädliche Emotionen das Knochenmark belasten. Auch in der westlichen Medizin weiß man, dass der Mensch durch seelische Belastungen, Kränkungen und Stress auch körperlich krank werden kann.

Eine gute Blutzirkulation nährt unsere Organe. Toxine im Körper müssen durch die Leber und Nieren wieder ausgeschieden werden. Ist die Blutzirkulation gestört, dann fehlt diese Entgiftung und werden wir krank. Aber auch unser Bewusstsein kann sich durch schädliche Emotionen in einem Zustand befinden, der mit einer schlechten Zirkulation vergleichbar ist. So können sich in uns Leiden, Schmerz, Wut, Kummer, Angst, Trauer oder Verzweiflung verfestigen und wie Gift wirken. Man kann das auch einen „Inneren Knoten“ nennen. Eine Möglichkeit diesen Knoten zu lösen besteht darin, unsere Leiden beim Üben mit der Energie der Achtsamkeit zu umarmen.

**Das Knochenmark-waschen-Qi Gong ist eine anspruchsvolle Qi Gong-Form, die Körper und Geist durch Bewegung, Atmung und Meditation stärkt und harmonisiert.**

- **Erster Teil: Meridianliniendehnungen zur Energieaktivierung im Sitzen/optional im Stehen.**
- **Zweiter Teil: Übungen im Liegen zur Regulierung von Yin und Yang.**
- **Dritter Teil: Meditative Übungen zur Achtsamkeit und inneren Klarheit.**

**Wir freuen uns auf dich!**