



Foundation of Qigong mit Xie Chuan und Olivier Rijcken

13.-16. November 2025
Stiftsberg, Kyllburg, Deutschland

(Foundation of Qigong) Grundlage des Qigong

Während der Grundlage des Qigong wird sich Lehrer Xie Chuan auf einfache, aber sehr effektive Übungen konzentrieren und gleichzeitig scharfe Fragen stellen. Das Ziel seines etwas konfrontierenden Unterrichtsstils ist es, dass die Teilnehmer:innen sich ihres Körpers, ihres Geistes und ihrer Emotionen bewusst werden, indem sie ihre Verhaltensmuster beobachten und eine Verbindung zu ihrem wahren Selbst herstellen. Xies Unterrichtsstil und sein Qi-Feld sind sowohl humorvoll als auch kraftvoll. Er unterrichtet seit mehr als 35 Jahren. Seine erfahrene Anleitung wird dir zu tieferen Ebenen des Bewusstseins führen . . . und deine Qigong-Grundlagen stärken.

Das Retreat wird auf die Bedürfnisse der Gruppe abgestimmt.

Die Teilnehmer:innen brauchen keine speziellen Erfahrungen oder Kenntnisse in (Zhineng) Qigong. Übersetzung ins Niederländische oder Deutsche ist möglich (durch Olivier). Xie's Unterricht wird auf Englisch sein.

Programm (Konzept):

Donnerstag, 13. November

16 Uhr Ankunft der Teilnehmer
18.30 Uhr Abendessen
19.30-22 Uhr Gegenseitiges Kennenlernen,
 erste Unterweisungen

Freitag, 14. November

8 Uhr Morgenpraxis mit Olivier,
9 Uhr Frühstück
10 Uhr Vormittagspraxis mit Xie
12.30 Uhr Mittagessen
14 Uhr Spaziergang und Praxis in der Natur
16 Uhr Tee und Unterricht mit Xie
18.30 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Klangkonzert von Katherina

Samstag, 15. November

8 Uhr Morgenpraxis mit Olivier
9 Uhr Frühstück
10 Uhr Vormittagspraxis mit Xie
12.30 Uhr Mittagessen
14 Uhr Spaziergang und Praxis in der Natur
16 Uhr Tee und Unterricht mit Xie
18.30 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Fragen, Interaktion, Geselligkeit

Sonntag, 16. November

8 Uhr Morgenpraxis mit Olivier
9 Uhr Frühstück
10 Uhr Unterricht mit Xie
12.30 Uhr Mittagessen
14 Uhr Unterricht mit Xie
16 Uhr Verabschiedung



Über Xie Chuan

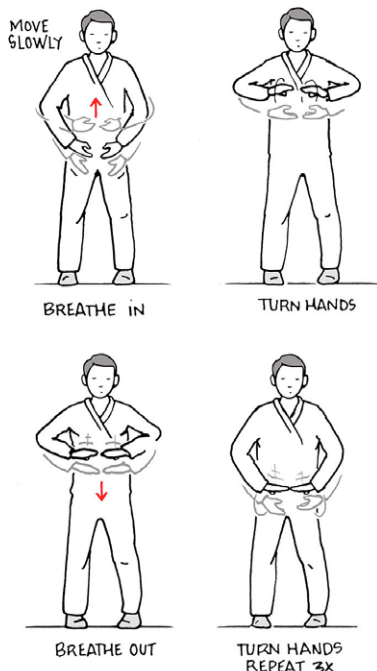
Lehrer Xie Chuan wurde in die Welt des Zhineng Qigong eingeführt, als seine Mutter schwer an der Ménière-Krankheit erkrankte. Kein Arzt konnte seiner Mutter helfen, und so nahm Lehrer Xie sie jeden Tag mit in den Park, um als letzten Ausweg Zhineng Qigong zu üben. Nach 25 Tagen des Übens einiger grundlegender Zhineng Qigong-Übungen sagte seine Mutter, dass ihre Krankheit vollständig verschwunden sei. Xie war von der Wirksamkeit dieser Behandlung begeistert und wurde neugierig, den Zusammenhang zwischen Qigong und der Behandlung von Krankheiten zu erfahren. Also folgte er seinem Herzen und absolvierte seine zweijährige Ausbildung zum Qigong-Lehrer am Huaxia Qigong Centre. Xie arbeitete 5 Jahre lang im Huaxia Qigong-Zentrum, zunächst in der Verwaltung und dann in der Ausbildungsabteilung. In jüngerer Zeit arbeitete er auch 4 Jahre lang als Vizekanzler am Xi'An Zhineng Science Research Center.

Xie Chuan lebt in Shanghai und wird diesen Herbst Europa besuchen.

Xie Chuan möchte vor allem sein Wissen weitergeben, damit er Menschen helfen kann, Heilung zu finden. Er erklärt auch, dass es beim Zhineng Qigong nicht darum geht, ein bestimmtes Niveau zu erreichen, sondern vielmehr darum, die richtige Methode für sich selbst zu finden.

Xie wird bei diesem Retreat 16 Unterrichtsstunden anbieten.

(Quelle: Zhineng Qigong Student's Hub)



Über Olivier Rijcken

Olivier praktiziert seit 2019 Zhineng Qigong und wurde in den Corona-Jahren von Lehrern des Xi'An Center in China zum Lehrer ausgebildet. Seit 2022 ist Olivier ein anerkannter Lehrer beim Zhineng Qigong Verein Deutschland e.V.. Olivier wird die Morgenpraxis leiten. Er wohnt in der Eifel und kennt die unmittelbare Umgebung. Dies ist hilfreich für schöne Spaziergänge und Qigong in der heimischen Eifelnatur.

Über Katherina Bornefeld

Katherina ist Musikerin und (von Peter Hess ausgebildete) Klangheilerin. Sie hat mehr als 40 Jahre Erfahrung mit Live-Musik und Heilung. Sie wird für die Gruppe am Freitagabend ein intuitives Klangkonzert mit Gong, tibetischen Klangschalen, Oceandrum und Rainstick geben.

Was sollte man mitbringen?

- Bequeme Kleidung zum Üben;
- Hausschuhe;
- gute Schuhe und Jacke für (nasse) Außenbedingungen;
- für das Klangkonzert: eine Matte zum Liegen und eine leichte decke wird empfohlen;

Kosten:

Übernachtung im Stiftsberg Bildungs- und Frei Zeitzentrum,

Auf dem Stift 6, 54655 Kyllburg (Deutschland):

3 Übernachtungen (Bettwäsche und Handtuch sind im Preis enthalten) und Vollverpflegung (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Kaffee/ Tee/Wasser, ohne weitere Getränke). Die Verpflegung ist vegetarisch und unterstützt regionale Erzeuger.

Auf andere Ernährungswünsche kann Rücksicht genommen werden.

Frühbucher (bis 01.09.2024)

Einzelzimmer € 225 p.P. (3 Übernachtungen und Vollverpflegung, ohne Getränke)

Doppelzimmer € 200 p.P. (Zimmer teilen, bitte angeben, mit wem du teilen möchtest)

Normaler Preis (ab 01.09.24)

Einzelzimmer € 250 p.P.

Doppelzimmer € 225 p.P.

Nur Vollverpflegung (alle Mahlzeiten, keine Unterkunft)

€ 100 p.P.

Die Unterrichtsgebühr und Extras betragen € 275:

- 16 Stunden Xie Chuan-Unterricht;
- 7 Stunden Praxis mit Olivier Rijcken;
- Klangkonzert

Es sind nur begrenzte Zimmer verfügbar. **Bitte melde dich an, indem du eine E-Mail an hello@olivierrijcken.nl sendest.** Du erhältst daraufhin die Bankverbindung. Die Anmeldung ist erst dann vollständig, wenn der gesamte Betrag für das Retreat bezahlt wurde.

Bitte gib im Voraus an, ob du eine Quittung benötigst.

Die Organisation des Foundation of Qigong Retreats erfolgt auf einer Vertrauensbasis. Buchungskosten sind entstanden und müssen beglichen werden. Wenn möglich, werde ich versuchen, Teilnehmern mit finanziellen Einschränkungen entgegenzukommen.

Mehr Information:

Olivier Rijcken +31 6 23504755 (whatsapp/signal) oder +49 160 96230333



qi-for-life.org