

Qi-Walking

Dieser Spaziergang hebt den Energie-Level auf sanfte weise an. Lockerungsübungen vor allem für das Becken aber auch für den gesamten Körper ermöglichen ein beschwingtes Gehen.

Anders als beim „Nordic-Walking“ geht es hierbei weniger um den sportlichen-ausdauernden Aspekt, sondern mehr um ein bewusstes gehen und eine Durchlässigkeit des gesamten Körpers durch lockere Gelenke. Die Übungen sind aus dem Qi-Gong abgeleitet, mit dem Ziel Yin und Yang zu harmonisieren.

Vertiefte Atmung, Selbstmassagen und Aktivierung einzelner Meridian-Punkte verschmelzen zu einem harmonischen Ganzen. Achtsame Schritte mit spezifischen Armbewegungen fördern Koordination und sorgen für einen klaren Geist.



Qi-Walking ist eine schnell zu erlernende Methode für mehr Lebensfreude und Entspannung im Alltag.

Lockeres Gehen in der Natur verbunden mit einfachen Qi-Gong Übungen.

Die Grundlage jeder Stunde ist das bewusste Gehen.

Darüber hinaus werden Übungen angeleitet, die leicht zu erlernen sind, so dass die Kursteilnehmer direkt mitmachen können.

Die Gesunderhaltung und der Aufbau von Kraft stehen bei den Übungen im Vordergrund. Als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist Qi-Walking über viele Jahrhunderte entwickelt worden.

Das Qi steht für die Lebensenergie oder auch der Lebensatem. Von den rund 60.000 Übungen, die zum Therapie-Konzept gehören, hat sich eine überschaubare Anzahl an Grundübungen für das Qi-Walking herauskristallisiert. Regelmäßig ausgeführt können sich Energieblockaden im Körper lösen und die Selbstheilungskräfte angeregt werden.

Privat-Stunde



Du bestimmst, wann und wo deine Privat-Stunde Qi-Walking stattfindet. Wenn du mich als persönlichen Trainer buchst, kann ich gezielt auf dich eingehen.

- Ort:** Windgfällweiher, Lenzkirch,
Menzenschwand oder nach Vereinbarung
- Preis:** € 59
jede weitere Person €10
- Dauer:** ca. 1 Stunde

fortlaufender Kurs



Unser Spaziergang führt uns eine Runde um den Windgefällweiher. Das Besondere an dieser Strecke: Der Untergrund ist eben, der Weg hat wenig Steigung. Der liebevoll angelegte Weg ist durch seinen weichen Untergrund wie geschaffen für uns.

- Ort:** Windgfällweiher
- Preis:** € 12 Einzelpreis
€ 100 für eine 10er-Karte (6 Monate gültig)
- Dauer:** ca. 1 Stunde
- Termine:** freitags um 14 Uhr

Qi-Walking zu einem magischen Ort



Enthaltene Leistungen:

- ✓ Geführte Wanderung
- ✓ Einführung ins QiWalking
- ✓ Anleitung von Qi-Übungen

Die 5 Wandlungsphasen durch QiGong-Übungen zu erfahren verhilft uns zu einem besseren Verständnis für uns selbst und die Natur mit Ihrem Jahreskreis.

Die 5 Wandlungsphasen

Frühling	Aufbruch / Neubeginn
Sommer	Expansion, Fülle, reifen
Spätsommer	Ernte, Genuss, Dankbarkeit
Herbst	sammeln, konzentrieren, reflektieren
Winter	Ruhe, in sich gehen

Das erwartet dich:

- ✓ **Qi-Walking** Lockerungsübungen vor allem für das Becken ermöglichen ein beschwingtes Gehen und eine Durchlässigkeit des gesamten Körpers.
- ✓ **Qi-Gong** Übungen, um Yin und Yang zu harmonisieren
- ✓ **Mentale Ausrichtung:** mit innerer Klarheit lenken wir unsere Gedanken bewusst in die Richtung unseres Ziels.
- ✓ **Achtsamkeits-Training** durch bewusstes Wahrnehmen des eigenen Körpers bei den Übungen.
- ✓ **Organwesen-Meditation**
- ✓ Außerdem profitierst du vom sogenannten **Biophilia-Effekt**

Ich habe besonders kraftvolle Orte in der Natur des Hochschwarzwaldes ausgesucht. Jedes Mal besuchen wir einen anderen schönen Ort.

Preis:	€ 29 pro Person
Dauer:	ca. 2-3 Stunden
Anforderung:	Es sind keine Vorkenntnisse nötig
Ort:	wechselnde Orte
Termine:	monatlich samstags Genauerer findest du im Kalender

Was bringt es dem Teilnehmer?

- ✓ Die Lebensenergie steigern
- ✓ das Chi der einzelnen Organe harmonisieren
- ✓ Yin / Yang Kräfte ausgleichen
- ✓ Körper durchlässig machen
- ✓ Entspannung in der Natur / an der frischen Luft
- ✓ Sich geistig klarer fühlen
- ✓ das Immunsystem kräftigen
- ✓ sich kontinuierlich ausdauernder, straffer und fitter fühlen
- ✓ Die Teilnehmer setzen sich gezielt mit Ihrem Körper auseinander.

Wer kann teilnehmen?

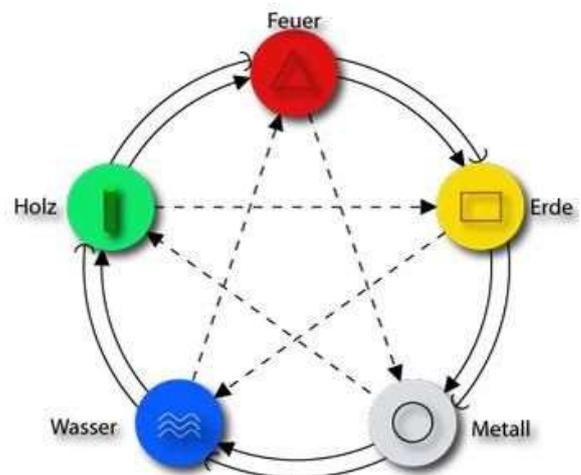
Es ist ideal zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge!

Besonders die Gelenke, aber auch die inneren Organe profitieren von den ruhigen, sanften Bewegungen. Es werden Stürzen vorgebeugt. In Krisen- und Stressphasen hilft es, inneren Halt und Ausgleich zu finden.

Qi-Walking ist also vom Kindesalter bis ins hohe Alter für alle Menschen geeignet. Bei sehr starken Einschränkungen oder direkt nach Operationen sind die Übungen allerdings nicht sinnvoll.

Die 5 Wandlungsphasen

Qi-Gong-Übungen wirken auf die einzelnen Elemente und deren zugehörigen Meridian-Kreisläufe bzw. Organe ein. Die Trainings-Einheiten werden je nach Jahreszeit angepasst.



- Schuhe:** Am besten eignen sich Halbschuhe wie zum Beispiel Jogging-Schuhe oder leichte! Wander(halb)schuhe.
- Für das Training selbst sind keine Hilfs-Mittel, wie Walking-Stöcke etc. nötig.
- Wetter/Jahreszeit:** Das Qi-Walking kann bei jedem Wetter durchgeführt werden. Wichtig ist die entsprechend warme und vor allem bequeme Kleidung.
Du solltest dich wohl fühlen.
- Treffpunkt:** Mit den Zeiten und dem Ort bin ich flexibel. Treffen wir uns an anderen Orten, fällt ggf. zusätzlich eine Fahrtenpauschale an.
- Sonntagszuschlag:** € 35 Private-Guide / Einzelsession

Zur Trainerin

Melanie Manns ist gebürtige Schwarzwälderin. Um zu regenerieren geht sie gerne in die Natur. Sie liebt es Menschen zu lehren und aus dem Alltag zu entführen. Mit Qi-Walking hat sie eine perfekte Möglichkeit für eine kleine Alltagspause in der Natur entdeckt, die Sie gerne mit Kursteilnehmern teilen bzw. weitergeben möchte.

Ihre Liebe zur Natur, den kleinen und großen Wesen machen einen Tag in der Natur mit Melanie zum Geschenk.
Heimatverliebt, naturverbunden,
unaufdringlich und präsent.
(So wird sie von ihrem Umfeld beschrieben.)

Ihr Motto:
„Wesentliches in der Natur entdecken“

Natur-Wesen
Hinterdorfstraße 3
79837 Menzenschwand
Telefon: +49 76 75 / 359 98 68
www.natur-wesen.com
post@natur-wesen.com



Melanie Manns
Erlebnispädagogin, Touristikfachwirtin,
Dozentin, Trainerin & Coach

Kundenstimmen:

Das sagen Teilnehmer/innen, die daran teilgenommen hatten:

„Vielen Dank für den tollen Spaziergang mit Übungen. Das hat mir richtig gut getan, mich aktiviert. Es war eine tolle Stimmung. Die Chi-Übungen und auch das Klopfen der Meridian-Punkte, es hat noch bis heute Morgen nachgewirkt.

Also, nochmals vielen Dank“

Frau Zimmer, St. Blasien

„Wenn ich morgens mit Melanie QiWalking mache, brauche ich an diesem Tag keinen Mittagsschlaf.“

Maria, Lenzkirch

„Es ist immer wieder ein Erlebnis mit Melanie in der Natur zu sein. Sie versteht es, sich wieder schnell mit seinen eigenen Kräften im Wald in Verbindung zu bringen.“

Vita, Freiburg

„Wenn ich hier könnte, würde ich 10 Sterne vergeben. Ich hätte nie gedacht, dass die Zeit mit Melanie Manns einen derart beflügeln kann. Raus aus dem Büro, rein in die Natur und das mit einer tollen Begleitung. Vielen Dank.“

Wolfram, Titisee



<p>WELLNESS</p> <p>FÜR DIE SEELE</p> <p>SICH HIN UND WIEDER ETWAS BESONDERES GÖNNEN.</p>	<p>MAGISCHE</p> <p>MOMENTE</p> <p>TIEFES EINTAUCHEN IN DIE NATUR, MEDITATIVE STILLE, VOGELGEZWITSCHER.</p>	<p>TIEFE</p> <p>VERBUNDENHEIT</p> <p>ZU SICH SELBST ZU ANDEREN, ZUR NATUR.</p>	<p>KRAFT</p> <p>SPÜREN</p> <p>SICH LEBENDIG UND VOLLKOMMEN ANGENOMMEN FÜHLEN.</p>
---	---	---	--

MEINE ANGEBOTE SIND NACHHALTIGE AUSZEITEN IN DER NATUR

Sonnenaufgangs-Erlebnisse	Kräuter-Workshops	QiGong in der Natur
LandART	Kraftort-Wanderungen	Schneeschuh-Erlebnisse
Natur-Rituale	Natur-Coaching	Vollmond-Rodeln