



## Entspannt & Bewegt mit/ohne Hund

Ein entspannter Workshop mit viel Bewegung für Hundehalter mit/ohne Hund & Interessierte ohne Hund

### Ziele:

- Den Spaziergang entspannend gestalten und die Gesundheit fördern
- Die Verbindung zum begleitenden Mensch/Hund fördern
- Entspannung mit dem begleitenden Mensch/Hund erleben
- Die Fähigkeit erlernen Qi Walking, Elemente des Do-In und Shiatsu zur Entspannung anzuwenden

### Termine:

Ich werde an alle Interessenten eine Terminabfrage schicken, um möglichst individuell zu planen. Die Tage werden nicht kompakt stattfinden, weil zwischen den Terminen Zeit sein soll, um das Gelernte zu üben und zu dokumentieren.

Wenn wir die Einheiten wetterbedingt nicht draußen machen können, so nutzen wir meine Werkstatt. Die Spaziergänge/Qi Walking finden bei jeder Witterung statt.

Leider kann ich die Uhr-Zeiten nicht noch genauer angeben, da wir Rücksicht auf Mensch, Hund, aufkommende Fragen etc. nehmen dürfen. Individuelle Absprachen sind möglich.

### Preis:

- Mensch-Hund-Team:
  - 375.- €, das 2. Team aus gleicher Familie erhält 10 % Rabatt
- Mensch-Mensch-Team:
  - 250.- €/Person, die 2. Person aus gleicher Familie erhält 10 % Rabatt
- Mensch ohne Hund:
  - 250.- €, die 2. Person aus gleicher Familie erhält 10 % Rabatt

### Inhalte:

- Qi Walking (5 Elemente aufgeteilt auf 3 Einheiten)
- Atemübungen
- Qi-Aktivierung für Mensch und Hund
  - Shiatsu
  - Akupressur
  - Do-In

## Programmablauf:

### 1. Tag:

- Wir treffen uns um 10:00 Uhr am 1. Parkplatz links an der Straße von der B466 Richtung Ederheim (ich werde rechtzeitig dort sein, so steht mein weißer Ford-Bus dort)
- Der Spaziergang wird inklusive Übungen (Qi Walking, Atemöffner aus dem Do-In) ca. 2 – 2,5 Std. dauern, bitte festes Schuhwerk tragen (der Weg ist gut begehbar, größtenteils unbefestigter Waldweg, eine steile Stelle)
- Anschließend gemeinsame Mittagspause im Literaturcafé (Hunde gerne gesehen)
- Möglichkeit für einen kurzen Hundespaziergang
  - i. Wir werden gemeinsam besprechen, wie lange und wann wir weitermachen (sollte ca. 14:30 Uhr sein)
- Theorieeinheit 1: Grundlagen der TCM (Traditionell chinesischen Medizin) ca. 2 Stunden: Yin & Yang, Meridiane, Qi, die 5 Elemente und Ihre Bedeutung (ein bisschen Hintergrundwissen muss eben sein 😊 )
- Feierabend zwischen 16 und 17 Uhr

### 2. Tag:

- Treffpunkt 10:00 Uhr L'Atelier Schönecke, Ebergasse 14, 86720 Nördlingen-Nähermemmingen
- Theorieeinheit 2 mit praktischen Übungen: Verlauf der Meridiane bei Mensch und Hund fühlen und aktivieren.
  - i. Wenn möglich, s/w-Bilder vom eigenen Hund mitbringen (2 x seitlich, 1 x Rückenlage, 1 x von oben, 1 x Kopf), am besten DinA4 und möglichst hell gedruckt, um mit Farbstiften die Meridianverläufe einzuzeichnen.
- Gemeinsamer Spaziergang mit Übungen (Qi Walking) und anschließender Mittagspause (je nach Wetter Picknick)
- Nach der Mittagspause noch eine Übungseinheit Shiatsu

### 3. Tag:

- Treffpunkt 10:00 Uhr L'Atelier Schönecke, Ebergasse 14, 86720 Nördlingen-Nähermemmingen
- Theorieeinheit 3: Einführung in die Akupressur, Notfallpunkte und Don't-Punkte
- Wir fahren gemeinsam zum Goldberg, „erklimmen“ diesen mit der letzten Einheit Qi Walking und nutzen das Plateau und seine Aussicht für Meridian-Dehnungen, Do-In und Shiatsu (leichte Decke mitnehmen). Bei entsprechender Witterung Picknick
- Auf dem Rückweg (mit kleinem Umweg) werden wir die Kenntnisse über das Qi-Walking vertiefen und wiederholen
- Voraussichtliches Ende zwischen 14 und 15 Uhr

**4. Tag:**

- Treffpunkt 10:00 Uhr L'Atelier Schönecke, Ebergasse 14, 86720 Nördlingen-Nähermemmingen
- Theorieeinheit 4: Wiederholung, Fragen und was sonst noch offen ist (diese Theorieeinheit kann auch auf unser Spaziergang-Ziel verschoben werden)
- Kurze Fahrt Richtung Ringlesmühle, Qi-Walking-Aufstieg zu einem wahrlich schönen Ausblick. Hier Shiatsu-Shiatsu-Shiatsu 😊
- Gemeinsames Mittagessen mit Brainstorming
- Aushändigung und Besprechung der „Hausaufgabe/Übungsprotokoll“

**5. Tag:**

- Besprechung der „Hausaufgabe/Übungsprotokolle“
- Dieser Termin wird erst nach ein paar Wochen stattfinden, um genug Zeit für die Übungen und Aufgaben zu haben. Es handelt sich hierbei um die Dokumentation von Veränderungen, Verläufen durch das Üben.
- Aushändigung einer Teilnahmebescheinigung
- Da ich mit der Möglichkeit der Frage rechne, ob das sein muss, hier die Antwort:
  - ✓ **JA**, weil auch gesunde Entspannung richtig gelernt werden muss und wichtig ist
  - ✓ **JA**, weil es für mich zu einem verantwortlichen Miteinander dazu gehört

**Anmeldung:**

Bei Interesse bitte melden, ich lege eine Teilnehmerliste an. Bei 3 Interessenten geht die Terminabfrage raus:

- ✓ Fax: 09081-2903404
- ✓ E-Mail: atelier@sabine-schoenecke.de

Sobald die Termine bestätigt sind, gilt die Anmeldung als verbindlich.

Maximale Gruppengröße 5 Teilnehmer.

Ratenzahlung ohne Aufschlag möglich. Ansonsten Zahlung fällig bar am 1. Kurstermin oder per Überweisung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn. Selbstverständlich wird eine Rechnung erstellt.

In den Kurskosten sind ein Skript und eine Vorlage für die Übungsprotokolle enthalten.

Bei so einer kleinen Teilnehmerzahl und individuellen Terminplanung ist eine kostenlose Stornierung leider nur möglich, wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden werden kann. Ich danke für Euer/Ihr Verständnis.

Im Rahmen der Corona-Pandemie bin ich verpflichtet die Anmelde Daten der Teilnehmer zu speichern. Wenn noch erforderlich werde ich einen QR-Code anlegen zur Registrierung, außerdem gilt die bis dahin vorgeschriebene Nachweispflicht (z. B. 3G).

Wer sich zum Workshop anmeldet, erklärt sich automatisch mit diesen Regelungen einverstanden.



### Sonstiges:

- ✓ Unser Grundstück ist komplett umzäunt, d. h. Hunde können sich zwischendrin frei bewegen
- ✓ Wir wohnen direkt an Wander- und Radwegen
- ✓ Bitte mitbringen:
  - Decke, um auch auf dem Boden arbeiten zu können
  - Essen, Trinken (Essen bitte nur in den Pausen, auch die Leckerchen für die Hunde nur in den Pausen oder während praktischen Übungseinheiten – wer schaut schon gerne den anderen zu 😊)
  - Wenn noch erforderlich Mund-Nasen-Schutz gemäß der gesetzlichen Vorschrift
    - Unser Hygienekonzept wird auf [www.sabine-schoenecke.de](http://www.sabine-schoenecke.de) immer aktualisiert
    - Händedesinfektion steht bereit
  - Trinknapf für den eigenen Hund, wenn er nicht aus den vorhandenen Brunnen/Näpfen trinken soll und eben das was Ihr/Euer Hund sonst noch braucht
  - Bequeme, wetteradäquate Kleidung, festes Schuhwerk
  - Wer leicht friert, zusätzliche Decke – je nach Wetter sind wir viel draußen bzw. in der Werkstatt. Diese wird mit Holzfeuer beheizt und kann von leicht frierenden Menschen trotzdem als kühl empfunden werden.
  - Die Fotos (s. o.) des Hundes, Farbstifte, Schreibzeug und Papier
- ✓ Die Auswahl von Leine, Halsband, Geschirr obliegt ganz Ihnen/Euch
  - Meine Empfehlung: Für die praktischen Einheiten mit Hund ist ein Halsband geeigneter

### Auf Nachfrage individuell planbar:

- Meditativer Spaziergang mit/ohne Hund, anschließende Gestaltung eines Objektes aus Ton – 2 Tage
- Online-Seminar/Präsenzseminar: „Das große Wei-Qi“ – Selbstmassage zur Unterstützung der Immunabwehr – ca. 1,5 – 2 Stunden

