

Qi Gong

Qi Gong hat in China eine 5000-jährige Tradition und ist neben Akupunktur, Akupressur, Tuina (chinesische Massage) und Kräutertherapie Teil der traditionellen chinesischen Medizin [TCM].

Qi Gong Übungen wurden zur Gesundheits- und Lebenspflege entwickelt und können von Jedem erlernt werden, unabhängig von Alter, Wissen und körperlicher Konstitution. Qi Gong-Übungen dienen der Energiezuführung, -regulierung oder -ableitung.

Durch die Bewegungs- und Atemübungen werden die Voraussetzungen im Körper geschaffen, das Qi (Lebensenergie) zu sammeln, zu nähren, zu stärken und frei im Körper zirkulieren zu lassen. Damit werden die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem aktiviert und der Körper wird in die Lage versetzt, auch bei chronischen Erkrankungen eine Stabilisierung zu erreichen. Zudem treten Entspannung sowie innere und äußere Harmonie ein. Qi Gong löst Stau- und Mangelzustände auf, führt Energie zu, verstärkt positiv die Psyche und den Charakter.

Aufgrund der hohen koordinativen Anforderungen der weich fließenden Bewegungen fördert Qi Gong unsere Rechts-links-Verbindung im Gehirn, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und gilt als „Meditation in Bewegung“.

In unserem **Kleingruppenkurs** mit 3-4 Teilnehmern und 5 Einheiten à 30 min erlernst Du die Übungsabfolge **„8-Harmonien-Qi Gong“**.

Durch die Möglichkeit der intensiven Betreuung wirst Du am Ende des Kurses in der Lage sein, die Übungsabfolge selbständig zu Hause durchzuführen.

Block 1 Donnerstag, 23.01.2020 18:15 – 18:45 Uhr

Block 2 Donnerstag, 12.03.2020 18:15 – 18:45 Uhr

Kursleitung: Andrea

Lehrerin für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation