

## Angebot

# Qigong

Eine chinesische Mediations-, Konzentrations- und Bewegungsform

<b>Rahmen &amp; Dauer:</b>	10 x Di, 23.01. bis 17.04.18 (außer 13.02.18 und Osterferien) 10 x Di, 24.04. bis 17.07.18 (außer 01.05.18 und Pfingstferien) 10 x Di, 25.09. bis 04.12.18 (außer Herbstferien)
<b>Uhrzeit:</b>	19.15 Uhr – 20.15 Uhr
<b>Ort/Raum:</b>	Zentrum Beruf + Gesundheit, DG rechts
<b>Trainer:</b>	Martin Schaffert, Sportwissenschaftler, -therapeut, Heilpraktiker
<b>Gebühr:</b>	77,00 Euro inkl. MwSt.

### Beschreibung:

**Qi Gong** ist eine sehr alte chinesische Heilgymnastik und gilt heutzutage als ein aktiver Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Es setzt sich zusammen aus den Begriffen „Qi“ (Energie) und „Gong“ (Übung, Kultivierung, Arbeit), was etwa sinngemäß „Kultivierung der Lebensenergie“ bedeutet.

Ganz grob lässt sich Qi Gong in äußeres (gymnastisches) und inneres (Atem und Qi-Kontrolle) Qi Gong einteilen.

Die Bewegungen im Qi Gong werden zumeist langsam, weich und fließend ausgeführt. Es eignet sich somit für alle Menschen, die auf sanfte, aber sehr nachhaltige Weise ihre körperliche und geistige Gesundheit stärken möchten. Blockaden und Verspannungen können im Idealfall durch Qi Gong ganz still und leise, aber dafür dauerhaft gelöst werden.

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Üben einer klassischen Qi Gong Reihe (8 Brokate). Aber auch gezielte Lockerungs- und Dehnungsübungen sowie kurze Übungen des inneren Qi Gong ergänzen das Programm und sorgen für Abwechslung und Spaß.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.