

Angebot

Qigong

Eine chinesische Mediations-, Konzentrations- und Bewegungsform

Rahmen & Dauer:	10 x Di, 22.01. bis 02.04.19 (außer 05.03.2019) 10 x Di, 30.04. bis 16.07.19 (außer Pfingstferien) 10 x Di, 24.09. bis 03.12.19 (außer Herbstferien)
Uhrzeit:	19.15 Uhr – 20.15 Uhr
Ort/Raum:	Herzzentrum Bad Krozingen, Südring 15, Aula
Trainer:	Martin Schaffert, Sportwissenschaftler, -therapeut, Heilpraktiker
Gebühr:	80,00 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.