

Angebot

Qigong

Eine chinesische Mediations-, Konzentrations- und Bewegungsform

Rahmen & Dauer:	10 x Mi, 27.04. bis 13.07.2022
Uhrzeit:	19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Ort/Raum:	Landeckschule, Schwarzwaldstr. 31, 79189 Bad Krozingen, Gebäude E
Trainer:	Martin Schaffert, Sportwissenschaftler, -therapeut, Heilpraktiker
Gebühr:	85,00 Euro inkl. MwSt.
Teilnahmevoraussetzung:	2G - Geimpft oder Genesen sowie Einhaltung der Empfehlungen der Corona VO.

§ 2 der CoronaVO:

Abstands-, Masken- und Hygieneempfehlung

Die Einhaltung eines Mindestabstandes von 1,5 Metern zu anderen Personen, eine ausreichende Hygiene, das Tragen einer medizinischen Maske oder einer Atemschutzmaske (FFP2 oder vergleichbar) in öffentlich zugänglichen geschlossenen Innenräumen und das regelmäßige Belüften von geschlossenen Räumen werden generell empfohlen.

Dieser Kurs ist zertifiziert, bei regelmäßiger Teilnahme können Sie den KK-Zuschuss erhalten

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.