

USI - INFORMATION ÜBUNGSBETRIEB

QIGONG**Das harmonische Fließen der Energie balanciert Körper und Geist**

Übungsleiterin: Ilse Priesching (Dipl. Qigong-Lehrerin, Zertifizierte Ausbilderin für Qigong, Mitglied der IQTÖ)

Zeit: Montag, 20.00 – 21.20 Uhr

10x: 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11. und 3.12.2018

Ort: Volkshaus Harbach, Im Bachfeld 31a, 4040 Linz

Daoyin Yangsheng Gong nach Prof. Zhang Guangde von der Universität Beijing ist ein umfassendes Qigong-System zur 'Lebenspflege' (Yangsheng). Es vereint die Kenntnis von alt-überlieferten Bewegungen mit dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und westlichen Wirkungszusammenhängen.

Ausgewählte Übungen, die besonders zur Gesundheitsvorsorge im Herbst und Winter geeignet sind, stärken das Immunsystem und harmonisieren den Fluss des Qi, der Lebensenergie, so dass sowohl Verspannungen gelöst und chronische Beschwerden gebessert werden können, als auch die innere Balance gefestigt wird.

Der Kurs ist für alle geeignet, die körperliche Fitness, Stärkung ihrer Energie und geistige Klarheit verbinden möchten. Die allmähliche Integration der Qigong-Prinzipien in den normalen Tagesablauf führt zu verbesserter Konzentrationsfähigkeit, größerer Gelassenheit, psychischer und emotionaler Ausgeglichenheit und mehr Lebensfreude.

Aus dem Übungs-Programm WS 2018/19:

- ☉ 'Daoyin Yangsheng Gong'
- ☉ Qigong Massage
- ☉ Entspannungsübungen
- ☉ Meridian-Dehnübungen
- ☉ Meditation
- ☉ und zwischendurch ein bisschen Theorie: Meridiane, Yin-Yang, die 5 Wandlungsphasen (besonders Erde / Jahreszeiten-Übergänge / Milz & Magen, Metall / Herbst / Lunge & Dickdarm und Wasser / Winter / Nieren & Blase)



Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und für Fortgeschrittene geeignet!

Bitte mitbringen: Bewegungsfreude, bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken, Iso-Matte und Decke.