

QIGONG

Das harmonische Fließen der Energie balanciert Körper und Geist



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

Zeit: Montag, 20:00 – 21:20 Uhr

10x: 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 1.4., 8.4., 29.4., 6.5., 13.5. und 20.5.2019

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 Frühling und Sommer 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 SS 2019:

- ☯ 'Daoyin Yangsheng Gong'
- ☯ Qigong Massage & Klopfen von Akupunkturpunkten
- ☯ Entspannungsübungen
- ☯ Meridian-Dehnübungen
- ☯ Meditation
- ☯ und zwischendurch ein bisschen Theorie: Meridiane, Yin-Yang, die 5 Wandlungsphasen (besonders Erde / Übergänge / Milz & Magen, Holz / Frühling / Leber & Gallenblase und Feuer / Sommer / Herz & Dünndarm)



Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und für Fortgeschrittene geeignet!

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