

USI - Information Übungsbetrieb

Qigong

Schwerpunkt Lungen - Qi und Immunsystem stärken durch Qigong

Übungsleiterin: Birgit Schwamberger-Kunst (Dipl. Qigong Lehrende, Dipl. Shiatsu-Practitioner)

Zeit: Montag, 20:00 – 21:20 Uhr

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

Qigong ist eine östliche Bewegungskunst, die das Wissen um die Fähigkeit vermittelt Qi (Lebensenergie) aufzubauen und ins Fließen zu bringen. Durch das gleichmäßige Fließen von „Qi“ wird Stress, Anspannung und Energielosigkeit reduziert.

5 Elemente Qigong & Dao Yin Qigong sind umfassende Übungssysteme zur „Lebenspflege“. 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, das Lungen Qi 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 Übungsprogramm WS 2020:

- ☯ 5 Elemente Qi Gong & Dao Yin Qi Gong
- ☯ Klopfen von Akupunkturpunkten/ Do In
- ☯ Entspannungsübungen
- ☯ Meridian-Dehnungen, Makko-Ho
- ☯ Meditation
- ☯ und zwischendurch ein bisschen Theorie: Meridiane, Yin-Yang, die 5 Wandlungsphasen (besonders Metall: Lunge/Dickdarm, Erde: Milz/Magen, Wasser: Niere/Blase)

Dieser Kurs ist für Anfänger_innen und für Fortgeschrittene geeignet!

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