



Zum „Tag der seelischen Gesundheit“
bieten wir folgenden Workshop an:

„Qigong“ – „In der Ruhe liegt die Kraft“ Samstag, 11.11.2023

Qigong heißt: Lebensenergie (Qi) trainieren (gong)

Die chinesische Lebenskunst Qigong ist ein Sammelbegriff für alle Übungsformen, die die Lebensenergie (Qi) vermehren, zum fließen bringen, lenken und im Körper speichern.

Alle Qigong Methoden, die neben der Akupunktur, Akupressur und der Kräuterheilkunde eine Säule der chinesischen Medizin sind, haben 3 Aspekte gemeinsam.

- Gesundheitsfördernde Körperhaltung
- Atemtechniken
- Aufmerksamkeit

Das Besondere an Qigong Übungen ist, diese 3 Kriterien miteinander zu koordinieren und aufeinander abzustimmen. Qigong Übungen können besonders in unserer modernen, digitalen Welt dazu beitragen, unseren Alltag stressfreier, gelassener und ausdauernder zu gestalten.

Die „antrainierte“ Lebensenergie aktiviert die Selbstheilungsprozesse dadurch, dass sie auf das Nervensystem und die Faszien einwirkt.

Inhalt des Workshops:

Theorie

- Bedeutung der 5 Energie Tore
- wichtige Akupressur Punkte

Übungen

- die die Haltung trainieren
- die Fußsohlen öffnen
- Gelenke mobilisieren
- Schüttel Qigong, um negative Energie auszuleiten
- Selbstmassage Techniken
- 5 Energie „Tore“ öffnen
- Übungen aus der Qigong Form: 18 Harmonieübungen



Abschluss:

Feedback und offene Fragerunde

Kursleiterin: Lisa Schenk-Klute

Qigong Lehrerin und Sportwissenschaftlerin

Kurszeit: 11.00 – 12.00 Uhr (30 Minuten Pause) 12.30 – 13.30 Uhr

Kursgebühr: 30,00 € (inkl. Tee und Snacks)

Kursraum: Netzwerk Gesundheit Wittgenstein, Hinterstöppel 4,
57319 Bad Berleburg (Raumland)

Anmeldungen bitte per E-Mail an: kontakt@gesundheits-sport-wittgenstein.de

