



Workshop: Qigong – In der Ruhe liegt die Kraft

Durch Qigong Übungen trainieren wir unsere Lebensenergie.

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

- ⑩ Gesundheitsfördernde Körperhaltung
- ⑩ Atemtechniken
- ⑩ Aufmerksamkeit

Das Besondere an Qigong Übungen ist, diese 3 Kriterien miteinander zu koordinieren und aufeinander abzustimmen.

Workshop:

Samstag 27.01.2024 11.00 Uhr - 13.30 Uhr

Dauer 2 ½ Stunden

Nach der Theorie (Ca. ¾ Stunde) eine Tee Pause (15 Minute)

Praxisteil (1 – 1 ¼ Stunde)

Workshop Gebühr: 45,00 €

Inhalt des Workshops:

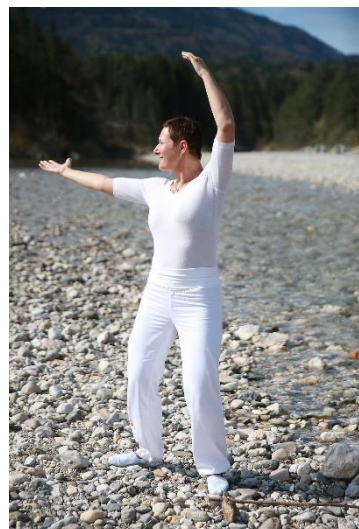
Frisch ins neue Jahr starten!

Frei, voller Zuversicht und Energie.

Was mir dabei hilft diese Lebenskraft zu tanken?

Übungen, die unsere Erdenergie (Ying) und unsere universelle Energie (Yang) in Harmonie bringen.

Übungen aus der 5 Elemente Lehre



Theorie

- ⑩ Die 5 Elemente Lehre und was sie mit uns und unserem Leben/Gesundheit zu tun hat.

Praxis

- ⑩ Tanzen
- ⑩ Schüttel Qigong
- ⑩ Standübung
- ⑩ Übung Element Wasser; Holz; Feuer; Erde; Metall
- ⑩ Qi einsammeln/ manifestieren/ lenken

Abschluss

- ⑩ Je nach Zeit eine Meditation
- ⑩ Abschlussrunde & Feedback

Kursleiterin: Lisa Schenk-Klute

Qigong Lehrerin und Sportwissenschaftlerin

**Kursraum: Netzwerk Gesundheit Wittgenstein, Hinterstöpel 4,
57319 Bad Berleburg**

Anmeldungen bitte per E-Mail: kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de