

Was ist Qigong?

Qigong-Atem- und Wahrnehmungs-Übungen unterstützen nicht nur das physische Wohlbefinden, sondern fördern die Gesundheit auf allen Ebenen. Der Bewegungsapparat wird durch die Spiralbewegungen mobiler, Muskulatur und Faszien werden gedehnt. Der Körper wird anpassungsfähig und geschmeidig. Der Geist ruhig und entspannt.

Inhalt des Kurses:

- Qigong-Übungen verbinden den Atem mit Bewegung,
- Kicks, Faustschläge, Stocktraining
- Wahrnehmungstraining-Körperzentrierung, Dantien-Bauchatmung, Steh- Geh- Bewegungsmeditation
- Mobilisations-Bewegungen für den ganzen Bewegungsapparat, Dreh- Spiral- Schüttelübungen für die ganze Wirbelsäule und Gelenke
- Intuitions- Vorstellungsvermögen- Training, in der chinesischen Gesundheitslehre werden Bewegungen mit Bilder kombiniert, z.B. ich bin wie ein Baum, die Füße sind meine Wurzeln
- Entspannungs- und Konzentrations- Balanceübungen, Atemtechniken fördern tiefe, ruhige Atmung, Einbeinstand, Lotosstellungen aktivieren beide Hirnhälften, Meridian-Kreislauf-Übungen entspannen Körper und Geist
- Kondition- Selbstbewusstseins- Training, Reiterstellung fördert die Kraft der Muskeln, wiederholende Abläufe stärken die Kondition und das Selbstbewusstsein

Ziel des Kurses:

- Beweglichkeit in den Gelenken erweitern
- Koordination von Atem und Bewegung
- Kreativität erhalten, Visualisation von Bildern
- Selbstwahrnehmung, das eigene Selbst ist der Mittelpunkt
- Gleichgewicht- Balance des Körpers
- Taoistisches Achtsamkeitstraining
- Kraft- und Entspannung
- Harmonie Körper und Geist

Voraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist für Männer und Frauen geeignet, die sich körperlich und mental stärken möchten.