

Stilles QiGong für Einsteiger und Anfänger

Zum Ankommen und Lockern deines Körpers, beginnen wir mit sanften und leichten Auflockerungs- und Meditationsübungen die wir entweder im Stehen, Sitzen oder Liegen, begleitet mit Musik, ausführen. Nach und nach wirst du die 6 Meridiandehnungen lernen.

Anschließend lernst du den Aufbau des QiGong-Stands und die Basisübungen des Stillen QiGong kennen.

Die formale Übung des Stillen QiGong besteht immer aus drei Teilen.

- Der Anfang bildet eine Entspannungsübung.
- Der mittlere Teil besteht aus der Basisübung des Stillen QiGongs. Wir lernen den Kleinen Körperkreislauf, die Schüttelübung und die Lotusblütenmeditation.
- Zum Abschluss sammeln wir das Qi im Unteren Dantian, massieren und klopfen Gesicht und Körper.

Während der Stunde gehe ich auf die Zusammenhänge der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Einheit von Körper, Geist und Seele ein.

Am Ende der Stunde ist Zeit zum Austausch der gemachten Empfindungen.

Anmeldung über mich oder den TSV Rottendorf, Hr. Bernhard Roth,
Tel.: 09302 - 39 46 oder per Mail an turnen@tsv-rottendorf.de

20. Juni

27. Juni

04. Juli

11. Juli

18. Juli

25. Juli

Beitrag :

20€ für Mitglieder TSV Rottendorf
40€ für Nichtmitglieder
für 6 Einheiten



Ort:

Haus der Begegnung
Estenfelder Straße 1
97228 Rottendorf

Beatrix Bleimann

www.Zeit-Stille.de

fit4ever@gmx.de

0157 32345604

