



Wochenendkurs 21./22. November 2020

Qigong Spezial mit Petra Hinterthür in Leipzig

Chan Mi Gong

4 Basisbewegungen der Grundform, erweiterte Basisform, „Das Öffnen der 5 Herzen“ und stille buddhistische Mi-Übungen

Chan Mi Gong ist eine leicht erlernbare Meditation in Bewegung, die von dem chinesischen Großmeister Liu Han Wen (1921-2004) als eigene Qigong Methode entwickelt wurde. Sie besteht aus einer Basisform und über 20 Aufbauformen. Der Name leitet sich von alten Meditationspraktiken des chinesischen Buddhismus her.

Petra Hinterthür, die im Wochenendkurs auf die Basisform (Zhu Ji Gong) aufbauende Elemente unterrichten wird, schöpft aus 25-jähriger Erfahrung eigener Chan Mi Gong-Praxis. Ihr zufolge fördert Chan Mi Gong nicht nur die ganzheitliche Heilung oder Beweglichkeit, sondern auch liebevolles Körperbewußtsein und Sinnlichkeit bei Frau und Mann gleichermaßen. Teilnehmen können Anfänger*innen, Fortgeschrittene(re) und Wiederholer*innen

Im Mittelpunkt des Kurses stehen neben der Wiederholung von vier sanften Grundbewegungen der Wirbelsäule (Basisform) eine erweiterte Basisform, die Übung „Das Öffnen der 5 Herzen“ und stille buddhistische Mi-Übungen.

Für wen? Für Dich

und Deine Wirbelsäule, alle Gelenke und Deinen gesamten Körper, aufgrund der schlangen- oder wellenartig sanften Bewegungen. Auch als eigenständige Übung bereichert die Basisform jede andere Qi Gong Form, da sie u.a. die Wahrnehmung für die Durchlässigkeit aller Rückenwirbel und Gelenke schult. Bei langfristiger Praxis verbessern die Übungen Deine allgemeine Beweglichkeit und Geschmeidigkeit. Überdies werden sie empfohlen zur Linderung und komplementären Therapie von Rücken-, Kopf- oder Rheumaschmerzen, emotionalen Blockaden, Beschwerden der Sinnesorgane, des Magen-Darm-Traktes und anderen chronischen Krankheiten.

Anmeldung & weitere Informationen siehe Rückseite ...



Dozentin

Petra Hinterthür, Heilpraktikerin für traditionelle chinesische Medizin (TCM), Autorin, Kalligraphie-Künstlerin, praktiziert und unterrichtet seit 1991 Chan Mi Qigong. Qigong- Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft (DQGG), leitet das Guanyin-Zentrum chin. Lebensart in Hamburg, lebte 12,5 Jahre in Fern Ost. Ihre wichtigsten Lehrer/innen: Cheung Chun Wah (Kranich Qigong), Li Zhi Chang (Stilles Qigong), Lui Han Wen, Wang Yu, Ma Hui Wen (Chan Mi Gong), Prof. Gong Yong Chun (Fahuan Qigong), Liu Shuhua (Guolin Qigong). Sie wohnt in Hamburg.

Kursgebühren

170,00 €

160,00 € für Mitglieder der Deutschen Qigong Gesellschaft

Kurstermine /Uhrzeiten

Sa. 21.11.2020

10:00 - 13:00 u. 15:00 - 18:00 Uhr

So. 22.11.2020

9:00 - 12:00 u. 14:00 - 17:00 Uhr

Kursort

Tanzstudio Nia & more
Leipzig, Hohe Str. 9-13, Eingang B, 3. Etage,
04107 Leipzig

Auskunft und Anmeldung

Qigong-Zentrum Leipzig
Grit Schöley

Tel. 0341-23 49 063

E-Mail: info@qigong-zentrum-schoeley.de

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung, gern telefonisch, per E-Mail oder Kontaktformular auf unserer Website:

www.qigong-zentrum-leipzig.de