



Qigong - Spezial

“Taiji-Fitnessstab”

Freitag, 27.11.2020

16:00 - 19:00 Uhr mit Pause

3 Std (36,00€) o. auf Karte des Offenen Angebotes

Ort: Orangerie Gaschwitz

Hauptstraße 315, 04416 Markkleeberg

Anmeldung

Grit Schöley, Tel. 0341-23 49 063

info@qigong-zentrum-schoeley.de

www.qigong-zentrum-leipzig.de

Weitere Informationen

Was erwartet Sie?

Qigong ist ein Übungsschatz mit traditionellen Wurzeln von Körper- und Atemübungen aus dem antiken Indien und China. Das chinesische Wort „Qi“ wird meistens als Energie- oder Lebenskraft übersetzt und bedeutet umgangssprachlich „ein- und ausatmen“. „Gong“ bedeutet beständiges Üben. Mit einfachen, wohltuenden Übungen wird Qi im Körper angesprochen, aktiviert und beeinflusst innere Vorgänge positiv.

Der Stab hat in der chinesischen Gesundheitspflege eine lange Tradition. Er dient zur Führung der Arme, der Beine, des Rumpfes und des Kopfes und hat Massagefunktion für Akupunkturpunkte, Meridiane und innere Organe. Die Bewegungen sind sanft und langsam, leicht erlern- und ausführbar. Stab und Körper werden zu einer sanften Einheit, die Geschmeidigkeit und Weichheit trainiert.

Für wen? Für Sie,

besonders geeignet, wenn Sie bereits einen Kurs belegt haben und die in Vergessenheit geratenen Übungen wiederholen und vertiefen möchten. Auch für Neueinsteiger, wenn Sie sich einen ganzen Abend achtsam und ruhig bewegen wollen. Sie erhalten einen Einblick in eine Form des Bewegten Qigong.

Im persönlichen Gespräch können Sie mehr über die Kursleiterin und die Organisation der Kurse im Qigong-Zentrum erfahren. Vorkenntnisse sind keine Bedingung.

Qigonglehrerin?

Grit Schöley, prom. Diplomsportlehrerin, Sporttherapeutin, Dozentin u. Übungsleiterin im Gesundheits- und Rehabilitationssport und für Entspannungsverfahren.

Rückfragen richten Sie bitte an info@qigong-zentrum-schoeley.de oder
0341 / 23 49 063.