



Stilles Qigong

Im Stillen Qigong geschieht die aktive Arbeit innerlich, um Qi zur Zirkulation zu bringen. Wir üben im Liegen (WoGong-z.B. Stehende Säule im Liegen, Übung zur inneren Regulation) und Sitzen (ZuoGong-z.B. DanTian QiGong, Der Kleine Qi-Kreislauf)

24.11. - 22.12.2020 (5x)

Dienstag; 18:15 - 19:30 Uhr

Offenes Angebot

Einzelbuchung 15,00 / Termin o. auf 6er/10er Karte;
in allen Offenen Treffs einsetzbar

Ort: Forum Vita

Zentrum für frühkindliche und kindliche Bildung, Nonnenstr. 44, 04229
Leipzig (West)

Anmeldung / weitere Informationen

Grit Schöley

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.

Stille hat große Bedeutung in der Streßbewältigung und -prophylaxe und zur *Stärkung des Abwehrsystems*.

Wir üben mit inneren Bildern und Affirmationen.

Stille Übungen aus dem Qigong nutzen wir bei intensiverer Praxis zur Qi - Lenkung und Vermehrung der inneren Kräfte, zur Kompensation von Nebenwirkungen von Medikamenten, zur Stärkung von gesundem Zell- /Körpermaterial sowie zur Entwicklung positiver Gedanken.

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 in Achtsamkeit und Ruhe erproben wollen.

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

Qigonglehrerin?

Dr. Grit Schöley, Diplomsportlehrerin, Sporttherapeutin, Trainerin im Gesundheits- und Rehabilitationssport und für Entspannungsverfahren

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

www.qigong-zentrum-leipzig.de