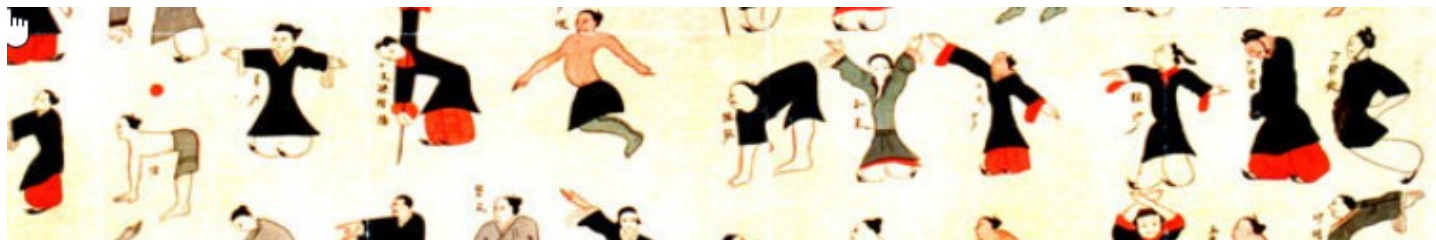


Gesundheitsschützendes Qigong nach Prof. Zhang Guangde

Zur Pflege der Lebensenergie - für Ausgleich und Erholung

Kursbeginn 10.10.22 19:30 Uhr Schnupperstunden gratis ab 19.9.



mit Chris Koch
Qigonglehrerin (Universität Oldenburg)



Kursort: Friedrich Sponsel Sporthalle
91054 Erlangen, Fahrstraße 18

Beginn 10. Oktober 2022 19:30 Uhr
Montags 10x 90 Minuten EUR 100,-

Teilnahme auch ohne Vorkenntnisse

Anmeldung per Email: chrskch@posteo.de

0176 56874828 www.chriskocherlangen.de

Schnupperstunden gratis am 19.9. und 26.9.

- ohne Voranmeldung - gerne einfach vorbeikommen

Das **Gesundheitsschützende Qigong** ist eine Grundform des medizinischen Qigong zur Lebenspflege (Daoyin Yangsheng Gong) und spricht alle Organsysteme der Traditionellen Chinesischen Medizin an.

Jeder Mensch kann Qigong erlernen, egal ob jung oder alt, gesund oder krank. Qi meint Lebensenergie. Blockierte Lebensenergie wird mit Stress in Verbindung gebracht. Qigong ist eine wunderbare Methode, die Lebensenergie wieder ins Fließen zu bringen und folgt den Prinzipien von Yin und Yang.



Qigong beinhaltet Atemübungen, Lautübungen, Lockerungsübungen, kräftigende Übungen, „innen nährend“ Übungen, Dehnübungen und Übungen, bei denen das Qi der Vorstellungskraft folgt. Es wird eine bewusste, entspannte Körperhaltung trainiert und Bewegungsabläufe werden einstudiert, welche den Qifluss in den Leitbahnen fördern und harmonisieren. Herz, Geist und Sinne sind eingeladen, zur Ruhe zu kommen. Aus Stille und Meditation entfalten sich die wohltuenden Wirkungen des Qigong.