

Qi Gong zur Stressreduktion und für ein entspanntes Körpergefühl

Kursnummer	251GT2035
Beginn	Donnerstag, 08.05.2025, 18:00 - 19:15 Uhr
Dauer	8 U-Tag
Kursort	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
Gebühr	81,00 €
Teilnehmer	7 - 12
Kursleitung	Stephanie Meier

Kursbeschreibung

Qi Gong ist eine Lehre in Meditation und nichts anderes als ein Innerer Weg von Gesundheit, Weisheit, Spiritualität, Schönheit, Freiheit und Frieden. (Petra Hinterthür).

In diesem Kurs werden wir uns die Grundbewegungen des Qi Gong erarbeiten und Übungen aus den 18 Harmonieübungen erlernen. Des Weiteren erarbeiten wir uns anhand einer Haltungsanalyse die Auswirkungen ggf. vorhandener Fehlhaltungen und lernen, diese mit Hilfe des Qi Gong positiv zu beeinflussen

Ziel

Stressreduktion
Gelassenheit
Geschmeidigkeit und Mobilität
entspanntes Körpergefühl

Inhalt

Aufwärmübungen (Meridianstretching und Öffnung der Gelenke), Grundstellungen des Qi Gong, Einführung in Meditation und in die ersten Übungen aus dem 18 Harmonieübungen, stille Übungen, Haltungsanalyse

Methode

Meridianstretching
Meditationen
Praktische Übungen
Theorie

Mitzubringen

Bequeme Kleidung, Hallenschuhe mit flacher Sohle oder Stoppersocken, Sitzkissen und Yogamatte

Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Praxis, die auf die Kultivierung und Harmonisierung von Qi (Lebensenergie) im Körper abzielt. Es kombiniert sanfte Bewegungen, Atemtechniken und Meditation, um die Gesundheit, das Wohlbefinden und die geistige Klarheit zu fördern. Qi Gong besteht aus einer Vielzahl von Übungen, die darauf abzielen, den Energiefluss im Körper zu verbessern, die inneren Organe zu stärken, die Flexibilität zu erhöhen und den Geist zu beruhigen. Diese Praxis wird oft als Teil der traditionellen chinesischen Medizin angewendet, um verschiedene Gesundheitsprobleme zu behandeln und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Qi Gong wird von Menschen jeden Alters und jeder Fitnessstufe praktiziert und kann individuell angepasst werden, um den Bedürfnissen und Fähigkeiten des Praktizierenden gerecht zu werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.05.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
15.05.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
22.05.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
05.06.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01

12.06.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
19.06.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
26.06.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01
03.07.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 01