

Qi Gong Kurs für Anfänger

In diesem Kurs werden wir Qi Gong auf der Grundlage des „Qi Gong der vier Jahreszeiten“ kennenlernen. Qi Gong verbindet sanfte, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung. Die Übungen sind jeweils angepasst auf die körperlichen und seelischen Bedürfnisse der jeweiligen Jahreszeit.

Den Zyklus der vier Jahreszeiten durchlaufen wir jedes Jahr mit der Natur. Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Qualitäten und Schwerpunkte und wir dürfen lernen, die jeweiligen Vorzüge zu nutzen.

Im Kurs werden wir speziell die Grundlagen des Qi Gong besprechen und einmal durch alle vier Jahreszeiten gehen. Dabei werden wir Übungen aus jeder Jahreszeit machen und die Hintergründe aus der chinesischen Medizin anschauen. Für einen angenehmen Bewegungsfluss werden wir stehende und sitzende Übungen im Wechsel ausführen.

Besonders geeignet ist der Kurs für alle, die Qi Gong mal ausprobieren wollen. Auf ein gemeinsames Kennenlernen der Techniken wird geachtet. Also gerne mal ausprobieren und sich einlassen.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich und er ist für jede Altersstufe geeignet.

Bequeme, nicht einengende Kleidung wird empfohlen.

Bitte saubere Hallenschuhe mitbringen.