

Qi Gong der vier Jahreszeiten

(nach Meister Zhen Yi und Katrin Blumenberg)

Jahreszeit Herbst

Dieses Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem basiert auf dem Wissen der chinesischen Medizin und Philosophie. Mit sanften Bewegungen fördern wir die Pflege und damit den freien Fluss der Lebensenergie „Qi“ in Einklang mit den Wandlungsphasen der Natur. Die Zusammenhänge zwischen Rhythmen in der Natur und dem körperlichen und seelischen Befinden werden erlebbar. Die Übungen unterstützen die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit der Gelenke, Muskeln und Sehnen und beeinflussen positiv die Leitbahnen der zugeordneten Organe. Über Körperbewegungen, Massage, Heillaute und Akupressur lernen wir uns mental und körperlich zu stärken und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Die Übungen zur Jahreszeit „Herbst“ (Element „Metall“) haben folgende Schwerpunkte:

Organe: Lunge und Dickdarm

Stärkung von: Atmung, Haut, Verdauung, Geruchssinn, Immunsystem,
geistige Klarheit, Abgrenzung, Disziplin, Entschlusskraft

Kursleitung: Elisabeth Tiator

Kurseinheit: 8 x 90 Minuten

Kursgebühr:

Kursbeginn: 05.10.2022 / 18:30 bis 20:00 Uhr