



QiGong und TaiChi

Weitere Informationen:

Sascha Petrovic

Tel.: 0431 – 32 00 452

sascha.petrovic@gmx.de

Donnerstag:

19.30 bis 20.00 Uhr QiGong

20.00 bis 20.30 Uhr TaiChi

Ort: DRK Beganungsstätte Schilksee

太 极 拳

QiGong ist ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und bewirkt durch unterschiedliche Atem- und Körperübungen eine Stärkung der Gesundheit und Vitalität.

In einem gemütlichen Kreis kombinieren wir in unserer Gruppe hierbei verschiedene alte Übungssysteme unter Berücksichtigung der inneren Energieströme des Menschen: Die Meditation des Energiekreislaufes, die Acht Brockate, die Heilenden Laute, die Akkupressur und Grundlagen des Heilens durch Handauflegen. Ein Einblick in die asiatische Philosophie des Taoismus und der Zen-Meditation runden unsere erste halbe Stunde ab.

TaiChi ist eine alte Kampfkunst, die den sogenannten inneren Künsten Asiens zugeordnet wird. In unserer Gruppe liegt der Schwerpunkt der Übungen auf der Entspannungs- und Meditationswirkung des TaiChi.

Neben vorbereitenden Gleichgewichts- und Streckübungen bildet das Erlernen der Kurzen Form des Yang-Stils das Ziel der Übungen. Die Kurze Form stellt eine Art langsames und fließendes Schattenboxen dar, in dem der Ausführende eine meditative Form von Entspannung erfährt.

Zum QiGong und TaiChi ist es jederzeit möglich auch ohne Vorkenntnisse mit einzusteigen. Unabhängig vom Alter finden wir dann gemeinsam einen entspannten Donnerstag-Abend.

