

Qigongkurs



Herbst 2023

Für Anfänger

Mittwoch, den 27.09.2023 beginnt der Herbstkurs Qigong.

Er beinhaltet 10 Einheiten zu je 90 min

Vermittelt werden die **18 Bewegungen des Taiji/Qigong**. Diese Sequenz ist ideal für den Einstieg, denn diese Figuren vereinen die grundlegenden Aspekte des inneren Taiji.

Als Vorbereitung dienen die „**Five Loosening Exercises**“ nach Meister Huang. Loosening heißt Loslassen – sich Einlassen können.

Langsam fließenden Bewegungen in entspannter Aufrichtung erfolgen sanft und grazil.

- der innere Beobachter wird geschult -
- Entspannung wird in der Bewegung erfahren -
- Bewegung und Atem finden Harmonie -

Dabei erfährt man den Zustand von innerer Ruhe, Kraft und lebendiger Präsenz.

Ort: **Physiotherapie Falke** Reinhardtsdorf

Beginn: **18:30 Uhr**

Kosten: 100,00 €, **dieser Kurs wird von den Kassen bezuschusst**

Mitzubringen sind Sportschuhe, bequeme Kleidung und viel Offenheit.

Kontakt unter: Mobil **01590 1264011** oder

Email herschel.annegret@gmail.com

www.energieraumgeben.de