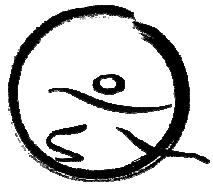


QIGONG



AUF SCHLOSS DHAUN

WOCHENENDKURSE:

SAMSTAG – SONNTAG,

13.- 14. APRIL 2019

14.- 15. SEPTEMBER 2019

TAGESKURSE WERDEN NOCH BEKANNT GEGEBEN!



... mit Byung-Do Kwak!

- ausgebildete Kursleiterin für Qigong

Neben ihrer Tätigkeit als Modedesignerin beschäftigte sie sich einige Jahre mit Karate, Taiji, Reiki und Qigong. Sie hat eine Lehrausbildung im Laoshan Qigong Zentrum, anerkannt vom Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V. (DDQT).

Was ist Qigong?

Qi ist die allumfassende Kraft, die in jedem ist, durch uns und ebenso durch die gesamte Welt strömt. Qi bezeichnet in der traditionellen Chinesischen Medizin die Lebensenergie. Gong bedeutet Arbeit oder ständige Übung.

Das Qi, so die Auffassung der traditionellen Chinesischen Medizin, läuft entlang bestimmter Körperlinien, den Meridianen, durch Körper. Durch Disharmonien in den Muskeln kann es blockiert werden. Die Übungen des Qigong sollen solche Blockaden lösen und das Qi wieder harmonisch fließen lassen. Nach dieser Lehre sorgt die Arbeit am Qi für das Gleichgewicht der Kräfte zwischen Ying und Yang oder stellt diese wieder her.

Wie wirkt Qigong?

- Qigong fördert die Beweglichkeit und stärkt das Immunsystem
- verbessert die Körperhaltung und fördert die Koordinationsfähigkeit
- lindert hohem Blutdruck, Atemproblemen, Hormonstörungen, Herz- und Gelenksbeschwerden
- wirkt regulierend auf das gesamte Nervensystem
- hilft beim Stressabbau
- fördert die Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung
- verbessert die Stimmungslage und beeinflusst mentale und emotionale Aktivitäten
- fördert Sensibilität und Selbstwahrnehmung

Für wen ist Qigong?

Qigong ist für jeden Menschen geeignet - unabhängig von Alter, Herkunft, Talent und Vorkenntnissen. Auch bei krankheitsbedingten oder körperlichen Einschränkungen kann Qigong geübt werden.

Was wird benötigt?

Sie benötigen bequeme Kleidung und flache Schuhe (auch Turnschuhe sind möglich). Zwischendurch sollten Sie Trinken.

Ablauf - Wochenendseminar:

Samstag

10.00 - 10:30 Uhr Begrüßung
Einführung in die Grundbegriffe des Qigong
Qigong – Form „Fünf Elemente“
gemeinsames Mittagessen
13:00 - 14:00 Uhr Qigong – Form „18 Bewegungen“
14:00 - 16:00 Uhr Teepause
16:00 - 16:30 Uhr Qigong und Meditation
16:30 - 18:00 Uhr

Sonntag

10.00 - 10:30 Uhr Wiederholung der Formen „Fünf Elemente“ und „18 Bewegungen“
13:00 - 14:00 Uhr gemeinsames Mittagessen
14:00 - 16:00 Uhr Qigong und Meditation

Ablauf - Tagesseminar:

Samstag

10.00 - 10:30 Uhr Begrüßung
Einführung in die Grundbegriffe des Qigong
Qigong – Form „Fünf Elemente“
gemeinsames Mittagessen
13:00 - 14:00 Uhr Qigong – Form „18 Bewegungen“
14:00 - 16:00 Uhr Teepause
16:00 - 16:30 Uhr Qigong und Meditation
16:30 - 18:00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR:

WOCHENENDKURS - 155,- € INKL. MITTAGESSEN
TAGESKURS - 82,- € INKL. MITTAGESSEN
(ZZGL. ÜBERNACHTUNGEN INKL. FRÜHSTÜCK
IM EZ 50,- €, IM DZ 40,- € - 50,- €)

ANMELDUNG & INFORMATIONEN UNTER:

www.schlossdhaun.de
info@schlossdhaun.de

TEL. 06752 - 93840