

Ich lade Sie ein zu einer Übungsserie

Qi-Gong

Wir werden gemeinsam
“Ba Duan Jin” oder “die Acht Brokatübungen”
erarbeiten.

Der Name “Qi-Gong” leitet sich von “Qi” für Lebensenergie und ”Gong” für beharrliches Üben ab. Die Übungen haben zum Ziel, Energie zu vermehren und ins Fließen zu bringen. Nach chinesischer Gesundheitslehre ist der Mensch dann gesund, wenn Energie in ausreichendem Maß vorhanden ist und ungehindert fließt.

Durch die langsam ausgeführten Bewegungen, die vom natürlichen Atemfluss begleitet sind, kommt es zu einer Harmonisierung des Energiekreislaufs in den Meridianen. Ebenso werden Muskeln gedehnt und gekräftigt. Die Atmung vertieft sich und das Atemvolumen nimmt zu. Sie finden leichter zu Ruhe und Ausgeglichenheit.

Die Übungseinheiten sind eingerahmt von einer kurzen Meditationssequenz.

Leitung: Angelika Teuschler

Physiotherapeutin

Absolventin der TCM-Akademie Wien

Schülerin des Shaolin-Tempels in Kerepes/Ungarn

8 Abende, jeweils Dienstag, 20:15 – 21:30 Uhr

Beginn: 07.03.2017

Kursort: Praxis für Krankengymnastik Wolthusen

Sachsenbuckelstraße 24

64653 Lorsch

Kosten: € 100

Teilnehmerzahl: 4 bis max 10

Anmeldung bei Angelika Teuschler bis spätestens 03.03.2017

telefonisch unter 0175 877 57 58 (benützen Sie bitte auch die Mobilbox)

persönlich in der Praxis

per mail angelika.freifrau@gmail.com

Bitte bequeme Kleidung und ev. Sitzkissen mitbringen