

Shendao Energie- & Körperarbeit

Niels Paulini
0157/71459832
info@shendao-zentrum.de
www.shendao-zentrum.de



Neuer Qi Gong Kurs FREITAG NACHMITTAG 16.30h – 17.30h

Die acht Brokatübungen

In China werden diese Übungen häufig zu Therapiezwecken verwendet; sie dienen jedoch auch der Lebenspflege (Yangsheng), wobei das Ziel ein gesundes, zufriedenes und harmonisches Dasein ist. Diese kraftvolle Form wird mit innerer Entspannung verbunden und ist somit für Personen jeden Alters und jeder Konstitution geeignet. Im Kurs wird das sanfte Dehnen und Strecken von Muskeln und Sehnen dazu führen, Blockaden in den Meridianen zu lösen um das freie Fließen des Qi zu unterstützen. Dabei werden äußere und innere Bewegungen harmonisch miteinander verbunden. Neben den einzelnen Bewegungen werden auch Visualisations- und Atemtechniken geübt. Die praktischen Übungen werden durch das Kennenlernen und Wahrnehmen der Meridiane, Energiezentren und wichtiger Akupunkturpunkte ergänzt. Weiterhin werden die Grundlagen der chinesischen Philosophie - Yin und Yang, Dao und Qi - mit in den Kurs einfließen. Techniken aus dem Stillen Qi Gong, dem Shen Gong und dem Hun Yuan Qi Gong runden den Kurs ab.

Freitags findet in den Praxisräumen von PysioHands
Ethel u. Julius Rosenbergstr. 11 in 16547 Birkenwerder (S-Bhf Birkenwerder) vom

13.01.2012

-

16.03.2012

ein **Qi Gong-Kurs** statt.

Kosten: **8 x 60min. = 80€**



Deutscher Dachverband
für Qigong und Taijiquan

Information & Anmeldung

0157-71459832

www.shendao-zentrum.de