



氣功 QIGONG

Neuer Kurs mit Maren
(10 Stunden)

Dienstags, ab 4. August 2026

18.00 - 19.00 Uhr

Am Gogenkrog Sportplatz

TSV Mitglieder 30 €

Sonstige 75 €

Anmeldungen unter

0162 2371091

begrenzte Teilnehmerzahl

Was ist QiGong?

Qi Gong zeigt sich im Wechselspiel in den Polaritäten
Bewegung und Ruhe – Anspannung und Entspannung – Öffnen und Schließen – Steigen und Sinken usw.
Alle Übungen des Qi Gong wirken sich auf den Energiefluss im Körper aus und verfolgen letztlich dasselbe Ziel:
Den Fluss des Qi zu regulieren, zu harmonisieren und von Blockaden zu befreien.
Alle Bewegungen werden langsam, bewusst und meditativ ausgeführt. Auf diese Weise kann die wichtige Verbindung zwischen Atmung, Koordination und Vorstellungskraft hergestellt und eingeübt werden.

Das Praktizieren von Qi Gong

- hilft bei der Krankheitsprävention und der Aktivierung von Selbstheilungskräften.
- bewirkt geistige und körperliche Entspannung.
- verbessert die Selbstwahrnehmung, die Konzentrationsfähigkeit und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit.

• löst Blockaden auf und hilft, Stressoren ausfindig zu machen, um sie sanft zu beseitigen.

• macht Gelenke und Wirbelsäule beweglicher und Muskulatur, Sehnen und Faszien geschmeidiger, was wiederum die inneren Organe unterstützt.

Voraussetzung für diese und andere positive Wirkungen ist ein regelmäßiges Üben über einen längeren Zeitraum. Wichtig dabei ist die Beständigkeit.

Die tiefe Ruhe ist die Bewegung in sich selbst.

Laotse

+

Donnerstags Kurs, ab

6. August 2026

10^h - 11^h Uhr