
Wochenendlehrgang

Qigong im Sommer (Herz-Qigong)

Qigong ist eine altchinesische Gesundheitsgymnastik. Die ältesten Übungen sind mehr als eintausend Jahre alt. Sie wurden im Verlauf der Zeit ergänzt, verändert, angepasst.

Der Schwerpunkt der Übungsreihe „Herz-Qigong“ liegt im Auffüllen des Herzraumes mit Lebensenergie, in der Lösung der Energiestagnationen in den Leitbahnen (Meridianen), die für die Entstehung der Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems aber auch der Erkrankungen des psychosomatischen Ursprungs verantwortlich sind. In der Sommerzeit erzielt das Üben dieser Qigong-Form eine besonders wohltuende Wirkung.

Seminarprogramm:

- Ein kurzer Vortrag über das Qigong in der Sommerzeit
- Dehn- und Entspannungsübungen zur Einstimmung des Körpers und des Geistes auf das Üben der Form „5 Organe Qigong (Herz)“
- Übungen: „5 Organe Qigong (Herz)“
- taoistische Selbstmassage bestimmter Akupunkturpunkte

Wo: Qigong-Studio Ilmenau
Marktstr. 1-3
98693 Ilmenau/Thüringen

Wann: am Samstag, den **16.07.2016**, von **9.00** bis **15.00** Uhr
und am Sonntag, den **17.07.2016**, von **9.00** bis **12.00** Uhr

Kosten: 90 EUR (incl. Tee und Kuchen)

Ermäßigung: 10% für Familien
30 Euro für die Teilnehmer der regulären Qigong-Kurse

Mitzubringen: bequeme (Turn)Bekleidung, weiche Schuhe oder Antirutsch-Socken, eine Decke oder eine Isomatte für Entspannungsübungen, Schreibutensilien, genügend Flüssigkeitsversorgung und ein leichter Snack fürs Zwischendurch.

Anmeldung: per Email: **kontakt@qigong-ilmenau.de**
oder telefonisch: **0152-29-29-17-79**

Anmeldeschluss: **07.07.2016**
Nachmeldungen sind möglich (*beim Vorhandensein freier Plätze!*)

Kursleiterin: Dr. Svitlana Dontsova

Weitere Informationen unter www.qigong-ilmenau.de
