
Wochenendlehrgang Qigong im Frühling (Leber-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 Frühling steht in der chinesischen Philosophie für Erwachen und Wiedergeburt. Im Einklang mit der Natur lebende chinesische Qigong Meister ließen sich für diese Jahreszeit eine besondere Übungsform einfallen, die den Körper und den Geist in ihrem Erwachen vom Winterschlaf unterstützen. Diese Übungsform ist besonders als begleitende Maßnahme zur Fastenzeit geeignet. Sie erzielt aber für jeden (auch nicht fastenden!) Menschen eine wohltuende Wirkung. Nehmen Sie ihre Chance wahr, ihren Körper und Ihren Geist zu verwöhnen!

Seminarprogramm:

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

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

Wann: am Samstag, den **04.03.2017**, von **9.00** bis **15.00** Uhr
und am Sonntag, den **05.03.2017**, 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: **25.02.2017**
Nachmeldungen sind möglich (beim Vorhandensein freier Plätze!)

Kursleiterin: Dr. Svitlana Dontsova

Weitere Informationen unter www.qigong-ilmenau.de
