



Wochenendlehrgang Qigong im Herbst (Lungen-Qigong)

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

Die Übungsreihe „Lungen-Qigong“ gehört zum medizinischen Qigong. Der Schwerpunkt dieser Form liegt in der Steigerung der Energieaufnahme/ bzw. Abgabe der „trüben“ Energie durch das Organ Lunge, der Stärkung der Immunkräfte, zur Funktionalitätsverbesserung aller Atmungsorgane. Im Herbst erzielt das Üben dieser Qigong-Form eine besonders wohltuende Wirkung. Warum? Das erfahren Sie beim Vortrag, mit dem üblicherweise beginnt jedes Seminar dieser Qigong-Reihe.

Seminarprogramm:

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

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

Wann: am Samstag, den **01.10.2016**, von **9.00** bis **15.00** Uhr
und am Sonntag, den **02.10.2016**, 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: **20.09.2016**
Nachmeldungen sind möglich (*beim Vorhandensein freier Plätze!*)

Kursleiterin: Dr. Svitlana Dontsova

Weitere Informationen unter www.qigong-ilmenau.de