



Wochenend-Lehrgang Qigong im (Spät-)Sommer (Milz/Magen-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 dieser Übungsreihe liegt in der Stabilisierung der Körpermitte, der Verbesserung der Stoffwechselfvorgänge und der Arbeit des Verdauungstraktes, der Beseitigung bzw. der Milderung des Einflusses der negativen Gedankenmuster, wie ständiges Grübeln oder Eifersucht. Im Seminar erfahren Sie, wie diese emotionalen Probleme sich auf der körperlichen Ebene widerspiegeln und wie Sie diesem negativen Vorgang gegensteuern können. In der Erntezeit ist das Üben dieser Qigong-Form besonders wirksam, denn während dieses Jahresabschnitts die beiden Organe sehr aktiv aufnahmefähig.

Qigong-Seminarprogramm:

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

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

Wann: Sa., **20.08.2016**, von **9.00** bis **15.00** Uhr und
So., **21.08.2016**, von **9.00** bis **12.00** Uhr

Anmeldeschluss: **10.08.2016** / Nachmeldungen sind möglich

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.

Seminarleiterin: Dr. Svitlana Dontsova