



Wochenend-Lehrgang Qigong im Winter

(Nieren/Blase-Qigong)

Qigong ist eine altchinesische Gesundheitsgymnastik. Die ältesten Übungen sind mehr als eintausend Jahre alt. Sie wurden im Verlauf der Zeit ergänzt, verändert, angepasst. Laut Traditioneller Chinesischer Medizin ist die Niere- die Wurzel des Lebens. Sie speichert die Essenz, die die Eltern an ihre Kinder weitergeben. Diese wird sie im Lauf des Lebens, je nach Lebensstil und Veranlagung unterschiedlich schnell verbraucht. Ist der Nierenenergiekreislauf erschöpft, altert der Mensch sehr schnell. Dies äußert sich in Krankheiten wie Nieren- und Blasenschwäche, Knochenstrukturänderung, Hör- und Gedächtnisschwäche und vielen anderen Anzeichen. Nieren-Qigong dient der Stärkung dieses energetischen Kreislaufs. Das tägliche Üben bringt Ihnen neue Energie, ändert den Umgang mit dem Stress und sensibilisiert die Körperwahrnehmung.

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 „5 Organe Qigong (Nieren/Blase)“
- Übungen: „5 Organe Qigong (Nieren/Blase)“
- taoistische Selbstmassage bestimmter Akupunkturpunkte

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

Wann: Sa, **17.12.2016**, von **9.00** bis **15.00** Uhr +
So, **18.12.2016**, 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.

Seminarleiterin: Dr. Svitlana Dontsova

Anmeldeschluss: **07.12.2016**; Nachmeldungen sind möglich (*beim Vorhandensein freier Plätze!*)

Weitere Informationen unter www.qigong-ilmenau.de