

Entspannen mit Qigong

21. Dezember 2018

25. Januar | 1. Februar | 15. Februar 2019

Freitags von 18 bis 20 Uhr



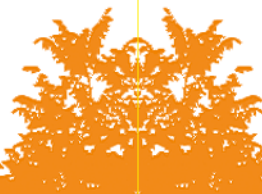
Qigong mit dem Taiji-Lineal

Samstag, den 12. Januar 2019

von 12 bis 17 Uhr



Der Unterricht erfolgt in der Tradition von Meisterin Zhou Yi



Entspannung ist ein wesentlicher Bestandteil aller Qigong-Methoden und Voraussetzung für eine effektive Übungspraxis.

Zwar wechseln auch im Alltag Anspannung und Entspannung, aber die Anspannung überwiegt.

Über den Weg der Entspannung können wir in einen Zustand tiefer Ruhe gelangen. So wird das Immunsystem gestärkt und unsere Selbstheilungskräfte angeregt. Gleichzeitig fühlen wir uns wohler, zufriedener und geistig klarer.

Wir üben im Stehen, Sitzen und Liegen.

Qigong-Kenntnisse sind nicht erforderlich, Anfänger_innen sind herzlich willkommen.

Veranstaltungsort:

Zentrum für Qi Gong und Tai Chi (Remise Zehendorf), Charlottenburger Straße 4, 14169 Berlin

Kosten: 18 € pro Termin / Alle vier Termine: 60 €

Die Termine bauen *nicht* aufeinander auf und sind auch einzeln buchbar.

Anmeldung erbeten:

Irene Pape, Qigong-Lehrerin seit 2001
per E-Mail: ip@qigong-pape.de
oder telefonisch unter 030 - 804 90 788



Es gibt Methoden in den fernöstlichen Bewegungskünsten wie Taiji und Qigong, bei denen Geräte eingesetzt werden.

Das Taiji-Lineal ist ein etwa 30 cm langer und speziell geformter Holzstab. Das (Xian Tian) Qigong mit dem Taiji-Lineal geht auf den Daoisten Chen Tuan zurück und gehört zu den Methoden der Inneren Alchemie. Die Bewegungen sind einfach, so dass wir nicht viel nachdenken müssen und geistig entspannt bleiben können.

So gelingt es uns, spielerisch das Qi zu aktivieren.

Der Kopf wird angenehm frei und der Körper fühlt sich wie neu belebt an.

Zum Qigong mit dem Taiji-Lineal gehört auch immer die Meditation, in der wir das Qi sammeln und stärken. Yang/Geist und Yin/Körper werden so in eine harmonische Verbindung gebracht.

Lineale können im Unterricht ausgeliehen werden.

Kosten: 35 €

Veranstaltungsort:

Media Luna (Tangostudio), Körtestraße 33, 10967 Berlin - Kreuzberg, U7 Südsterne

Anmeldung erbeten:

Irene Pape, Qigong-Lehrerin seit 2001
per E-Mail: ip@qigong-pape.de
oder telefonisch unter 030 - 804 90 788

