



Authentisches Qi Gong

Termin: 13.07. bis 15.07.2018

Qi Gong wird heute als ein Oberbegriff für verschiedene Bewegungskünste verwendet. Man kann 6 Hauptzweige erkennen: 1. Das taoistische, 2. budistische, 3. konfuzianische, 4. laotsezianische, 5. medizinische und 6. das Kampfkunst-Qi Gong.

In jedem der Zweige gibt es mittlerweile eine unüberschaubare Anzahl von Übungssystemen und -varianten. Die Wurzeln liegen in der Philosophie des Taoismus, in der Traditionellen Chinesischen Medizin und in den östlichen Kampfkünsten. Übersetzt bedeutet "Qi Gong" die Arbeit mit Energie, also "Gong" die Arbeit, das Üben und "Qi/Chi" (sprich: Tschì) die Lebensenergie, die Lebenskraft.

Nach chinesischem Grundverständnis ist der freie Fluss des "Qi/Chi" in unserem Körper die Grundvoraussetzung für unsere physische und psychische Gesundheit.

Erreicht wird dies im "Qi Gong" durch spezielle Körperhaltungen in den Bewegungen im Einklang mit dem Atem in einer meditativen Konzentration, in der das Qi/Chi zum Fließen und Hinsenden an jede Stelle des Körpers gebracht werden kann. Der Kurs heißt deshalb "Authentisches Qi Gong", weil von der ersten Stunde an mit diesem Qi/Chi gearbeitet und geübt wird.

Die Teilnehmer benötigen keine besonderen sportlichen Voraussetzungen. Die Qi Gong-Übungen sind leicht erlernbar und sind für alle Menschen gleichermaßen geeignet. Vermittelt werden einfache Gesundheitsübungen nach Dr. Qinshan Liu sowie die Fünf-Elemente-Übung „Harmonie“, beides ist auch sofort zu Hause umsetzbar.

Kurstitel:	Authentisches Qi Gong
Päd. Verantwortung:	Nicole Aweh, LHVHS
Referentin:	Jürgen Seefeldt, Kursleiter T`ai Chi Ch`uan & Qigong
Anreise:	Freitag, 13. Juli 2018 ab 16.00 Uhr
Kursbeginn:	Freitag, 13. Juli 2018 17.00 Uhr
Kursende:	Sonntag, 15. Juli 2018 13.00 Uhr

Kursgebühr: 158,00 € -170,00 € je nach Selbsteinschätzung
(einschl. Unterkunft im DZ/Vollverpflegung);
EZ Zuschlag 12,00€/Nacht

Anmeldung/Ort: Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.
Kloster Donndorf 6
06571 Donndorf
Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20
E-Mail: LHVHS@klosterdonndorf.de
Internet: www.klosterdonndorf.de

P.S.: Die LHVHS verfügt über eine Sauna.
Bitte bringen Sie Bademantel und Badesandalen mit.