

Qi Gong

Sa + So, 20. + 21. September 2014



In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit dem Kennenlernen und der Ausrichtung unseres Körpers. Dies ist die Regulierung der Haltung und Bewegung über die gleichsam beiläufig eine intensivere innere Wahrnehmung entsteht. Wir beschäftigen uns auch mit der Regulierung des Atems, dabei lernen wir unser Atemvolumen sanft zu erweitern, was zu einer Kräftigung des Zwerchfells und einer vermehrten Aufnahme des Qi führt.

Diese Regulierungen sind ein großartiger Gewinn für die Gesunderhaltung oder den Heilungsprozess. Weiters werden wir uns der Regulierung des Geistes und der Regulierung des Qi zuwenden. Als Sahnehäubchen gibt es eine Einführung in die Basisübung des ChanMiQigong, sanfte Wellenartige Bewegungen durch die Wirbelsäule lassen diese geschmeidig und durchgängig werden und nähren die Bandscheiben.

Termin: **Samstag + Sonntag, 20. + 21. Sep. 2014**
9.30 – 12.30 und 14.00 – 17.00 Uhr

Referent: **Marlon Hofbauer**
Dipl. Taiji- und Qigong-Lehrer

Kosten: **€ 180,-** (inkl. Kursunterlagen)

Wo: **Feelings-Seminarzentrum**
4532 Rohr, Oberrohr 9

Anmeldung: office@feelings-seminarzentrum.at
www.feelings-seminarzentrum.at
0664-5201861

Inhalt:

JiJian Qi Gong – Struktur Qi Gong sind bewegte Übungen zur Stärkung der Sehnen, Bänder, Muskel und Knochen. Es hilft unvorteilhafte Haltungen des Alltags zu verbessern und richtet die Wirbelsäule auf.

Neiyanggong – Stilles inneres Qi Gong sind meditative Übungen. Atmung und die geistige Sammlung und Leitung im Körperinneren stehen im Vordergrund.

Daoistische Selbstmassage stärkt die Durchblutung und den Qi-Fluss an der Körperoberfläche und in den Gliedmaßen. Es werden viele Akupunkturpunkte massiert. Damit wird die äußere Widerstandskraft (WeiQi) des Körpers gestärkt.



www.feelings-seminarzentrum.at

4532 Rohr im Kremstal, Oberrohr 9 | 0664-5201861 | office@feelings-seminarzentrum.at

Feelings
Seminarzentrum