

Qigong

Arbeiten mit der Lebensenergie



Traditionelle Übungen
für Gesundheit und Wohlbefinden

Was ist Qigong?

Qigong ist der Oberbegriff für alle Übungen, die mit der Lebensenergie (Qi) arbeiten (gong).

Qigong-Übungen wirken auf unseren Organismus in fünffacher Weise:

1. Sie regulieren den *Körper*, d.h. durch das Üben in entspannter Haltung werden Fehlhaltungen korrigiert. Dies fördert die Regulation des Stoffwechsels und aller anderen Körperfunktionen.
2. Sie regulieren den *Atem*, d.h. die Sauerstoffzufuhr ist wieder gewährleistet. Den Atem in unser Zentrum, den Unterbauch zu führen, entlastet das Herz, den Sitz unserer Emotionen.
3. Sie regulieren den *Geist*, d.h. durch die Konzentration der Gedankentätigkeit auf einen bestimmten Übungsablauf werden die Gedanken gebündelt und beruhigt.
4. Sie regulieren das *Bewusstsein*, d.h. es entsteht ein Zustand der Achtsamkeit, der Wachheit, der uns die Dinge anders wahrnehmen lässt.
5. Sie regulieren den *Energiefluss* im Körper, d.h. dass die Energie (Qi) wieder frei fließen kann.

Qigong-Übungen steigern das Wohlbefinden und werden auch therapeutisch bei verschiedenen Krankheitsbildern eingesetzt.

Gleichzeitig kann sie jeder ausüben, egal ob sportlich oder nicht. Aber nicht zuletzt machen diese Bewegungen einfach Spaß!

Kurse 2/2011

Ab Juni:

Wann: mittwochs von 9 - 10 Uhr am Simmersee (Juni-Oktober)

Kosten: 10er-Karte: 55 € / 6er-Karte: 36 €

Anmeldung und Info unter: 0179-7808930 (Mailbox)

Ab August:

Wann: 10er-Schnupperkurs, montags 9 -10 Uhr beim TuS Jahn Argenthal

Kosten: 15 € (Mitglieder) / 30 € (Nichtmitglieder)

Anmeldung und Info unter: 06761-901901

Ab Oktober :

Wann: donnerstags 9 - 10 Uhr in der Familienbildungsstätte Simmern

(8 Termine 45 €)

Anmeldung und Info unter: 06761-95020



Heike Michael-Murmann, M.A. (Sinologin)

Seit 2004 Kursleiterin für Chen Taijiquan (WCTAG)

Seit 2008 Kursleiterin für Qigong (Dan-gong Lüdinghausen)