

Beweglichkeit, Wohlbefinden und Entspannung

Durch Qigong wird mehr Beweglichkeit, Wohlbefinden und tiefe Entspannung erreicht.

Mit gezielten Übungen trainieren wir effektiv Schultern, Nacken und Becken. So können sich Blockaden lösen. Wir aktivieren den ganzen Körper und wechseln zwischen Anspannungs- und Entspannungsübungen. Begleitend dazu üben wir verschiedene Atemtechniken, die zu einer tiefen Entspannung führen. Die Übungen können sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt werden. Sie wirken präventiv gegen viele Beschwerden und unterstützen die Selbstheilungskräfte des Körpers sowie die Koordinationsfähigkeit und das Konzentrationsvermögen. Kurz gefasst ein tolles, effektives und ganzheitliches Training.

Qigong gehört zu den Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin. Seine heilsame Wirkung ist inzwischen wissenschaftlich bewiesen und wird bei uns immer mehr medizinisch angewendet.

Qigong-Übungen sind vielfältig, gleichzeitig uralte und neu, da sie eine lange Tradition haben, aber immer wieder neu angepasst oder neu entwickelt werden. Qigong trainiert ganzheitlich und unterstützt die Selbstheilungskräfte des Körpers. Qigong wirkt harmonisierend und entspannend auf Körper und Geist und stärkt die Immunabwehr. Gleichzeitig werden die Körperbeweglichkeit, die Koordinationsfähigkeit und das Konzentrationsvermögen trainiert.

Die Übungsstunde beginnt in der Regel mit Klopf- und Gelenkübungen, die den Körper aktivieren und beweglich machen. Es folgen verschiedene Qigong-Formen aus dem Qigong-Repertoire, die Schritt für Schritt eingeführt, wiederholt und vertieft werden. Begleitend dazu werden Grundlagen der Qigong-Praxis, Stehhaltungen, Dehnübungen, Selbstmassagen und Atemtechniken vermittelt. Wir wechseln zwischen Anspannung und Entspannung. Angenehme Musik begleitet unsere Praxis. Zum Schluss widmen wir uns dann ganz der Entspannung, mithilfe von Atemübungen aus dem stillen Qigong.

Die Übungen werden hauptsächlich im Stehen ausgeführt, sind aber auch im Sitzen möglich. Sie sind für alle, ob Frau oder Mann, jung oder alt, beweglich oder unbeweglich, geeignet. Sie lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe mit flexibler Sohle oder rutschfeste Socken, Getränk.

