



## Wochenend-Seminar "Stilles & bewegtes Qigong"

14./15.9.2019

mit Inge Märtens

Qigong ist eine Jahrtausende alte Bewegungs-, Heil- und Lebenskunst aus China, eine Form der Gesundheitspflege, die unserer körperlichen und psychischen Gesundheit zugute kommt.

Aufmerksamkeit, Bewegung und Atmung werden während des Übens miteinander koordiniert. Das lässt uns entspannen und die Atmung sich vertiefen.

Die Übungen, die wir in diesem Kurs erlernen werden, stammen aus dem Organe Qigong von Prof. Zhang Guande. Die Übungen fördern auf der physischen Ebene Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Geschmeidigkeit. Im energetischen Bereich regen sie den Qi-Fluß in den Leitbahnen an, was Blockaden löst und die Qualität des Qi anhebt. Die Methode normalisiert die Leberfunktion und wirkt sich ausgleichend auf alle anderen Organe aus. Ist die Leber in Balance sind Muskeln und Sehnen geschmeidig und der gesamte Organismus ist entspannt und ausgeglichen.

Wir lernen den Raum in und um uns neu erfahren, verbessern unsere Haltung auf spielerische Weise, lockern und dehnen uns und verbessern dadurch unseren Qi-Fluss (Energie-Fluss) und unsere Atmung.

Der Kurs eignet sich für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Qigong-Erfahrung.

Die Übungen können im Stehen und im Sitzen ausgeführt werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und flache, leichte, bequeme Schuhe oder warme Socken mit. Wenn das Wetter es erlaubt üben wir im Freien.

Kursort: Freiburg, Michael-Schule, Karthäuserstr. 55, EG – Eurythmie-Raum

Datum und Zeit:

Samstag 14.9.2019, 10.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 17.00 Uhr

Sonntag 15.9.2019, 10.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: 105,00 Euro

Anmeldung bei Inge Märtens Tel. 0761 – 76666951 oder Mobile: ++49 15125385043  
Email: [inge@qigongfreiburg.de](mailto:inge@qigongfreiburg.de)