



Auf dem Weg



Qi Gong Kurs in Bielefeld – Milse

TaiJi Qi Gong 18 Bewegungen / 20.08. – 08.10.2019

8 Termine (dienstags) / 18:30-19:30 Uhr

Ort: Praxis für Physiotherapie Alexander Buchwald

Hebridenstraße 44, 33729 Bielefeld

Qi Gong findet seinen Ursprung vor vielen tausend Jahren im alten China. Unter dem Einfluss der drei wichtigsten chinesischen Lebensphilosophien wie Daoismus, Konfuzianismus und Buddhismus entwickelten sich im Laufe der Zeit verschiedene Qi Gong Formen und Richtungen. Doch diente das Üben unabhängig von äußeren Einflüssen in der Hauptsache immer der Gesundheitsförderung und zur Pflege des Lebens. Es galt die menschliche Lebenskraft zu stärken und krankmachende Störungen zu beseitigen. Qi Gong ist heute mehr denn je ein wesentlicher Bestandteil der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ (TCM) und mittlerweile auch in der westlichen Welt anerkannt als eine aktive Behandlungsform und Selbstheilungsmethode.

Die TaiJi Qi Gong 18 Bewegungen basieren auf einer Verbindung und Kombination von Übungen aus dem TaiJi Quan und dem Inneren Training des Qi Gong. Diese relativ einfachen Übungen harmonisieren den Körper, den Geist und den Atem. Mit zunehmendem Fortschritt des Übens werden Atemrhythmus und Bewegungsablauf harmonisiert. Die Bewegungen sind rund, weich, sanft und spiralförmig. Der stetige Wechsel von Ausdehnung und Entspannung führt zu tiefer Ruhe und Gelassenheit.

Eine leichte und lockere Kleidung, flache und bequeme Schuhe wären die ideale Ausstattung für die Teilnahme an dem Kurs. Der Kurs ist auch für Einsteiger und Personen mit wenig Erfahrung in den „Traditionellen Chinesischen Bewegungskünsten“ geeignet. Weitere Informationen zum Kurs gerne unter 0176-20556313.

.....✂.....

Hiermit melde ich mich (Name)_____ verbindlich für den Qi Gong Kurs vom 20.08. – 08.10.2019 an. Anmeldung gerne per Mail an info@qigong-aufdemweg.de oder telefonisch unter 0176-20556313. Die Kosten für den Kurs betragen 84,00 EUR (inkl. MwSt) und sind jeweils zu Kursbeginn auf das unten aufgeführte Konto in voller Höhe zu überweisen. Teilnehmerzahl für den Kurs 4-6 Personen.

Qi Gong - Auf dem Weg -
Uwe Hielscher
Hebridenstr. 4a
33729 Bielefeld

Qi Gong Lehrer
Guo Lin Qi Gong Lehrer
Mitglied Laoshan Union e.V.
Mitglied Europäische Guo Lin
Qi Gong Gesellschaft e.V.

Konto:
Uwe Hielscher
Volksbank Bielefeld Gütersloh eG
IBAN: DE89 4786 0125 0698 3773 01