

Faszi(e)nierendes Qigong

Unsere Knochen, Gelenke und Muskeln sind über das Faszienetz miteinander verbunden und bilden eine Einheit, mit der wir wunderbar spielen können. In den alten östlichen Traditionen war die Wichtigkeit dieses Bindegewebes wohl bekannt.

Über den Dialog mit dem altbekannten Wissen und den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erschließen sich uns neue Einsichten, die wir mit unserem Bewegungsverständnis und Qi-Empfinden verbinden können. Die neuen Bilder der Wissenschaft helfen uns, die traditionelle Bildsprache des östlichen Gedankenguts einfacher zu verstehen.

Im Qigong üben wir, dass wir uns in unseren Strukturen entspannen und die damit verbundene natürliche Aufrichtung unseres Körpers erreichen. Somit entsteht die erwünschte durchlässige, flexible, geschmeidige Stabilität. Das Wort „Wohlspannung“ wird dabei von einer anderen Seite beleuchtet.

Neben den Bewegungs- und Gedankenimpulsen von außen, werden auch die inneren Räume mit neuen Bildern erweitert und gefüllt.

Diese Bewegungsidee wird an Hand leicht zu erlernender Übungen aus der 18-fachen-Methode des Taiji-Qigongs erarbeitet.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, neugierig geworden sind auf das faszi(e)nierende Qigong und sich selbst neu ergründen wollen, sind Sie recht herzlich eingeladen.

Kurstermin **14. November 2015**
von 9:00 – 13:00 und 14:30 – 18:00 Uhr

Kosten 90 Euro

Kursort Praxis für Allgemeinmedizin
Heidi Bauer
Rosenheimer Straße 27
84036 Kumhausen
Motivationspraxis, 2. Stock

Anmeldung und Informationen

Gabriele Eder
Ausbilderin für Qigong
Lehrerin für Taiji
zertifiziert vom DDQT
Tel. 0871 / 9 45 31 80
kontakt@gabriele-eder.info