

Sonntag 3. November

□ 11-14h Bewegtes Qi Gong Ba Duan Jin – Die Acht Edlen Übungen

55,- / 50,-* €

Die Acht Brokatübungen dienen als Klassiker des „bewegten“ Qi Gong sowohl der körperlichen und emotionalen als auch der seelischen und geistigen Gesundheit. Wörtlich aus dem Chinesischen übersetzt bedeutet Ba Duan Jin „Acht Stücke Brokat“.

Durch die Jahrhunderte bis auf den heutigen Tag werden die „Acht Brokate“ als so wertvoll und kostbar angesehen, wie das seidene Gewand des Kaisers.

Die im Ablauf leicht zu erlernenden Übungen werden mit wachsender Praxis zu einem wahren Schatz, der die inneren und äußeren Bewegungsprinzipien des Qi Gong und das Zusammenwirken mit dem eigenen Atem verwirklicht. Wenn wir durch das Dehnen und Weiten inneren Raum schaffen, werden die Gelenke geöffnet, Blockaden aufgehoben und der Qi-Fluss kann sich regulieren. In diesem Kurs gebe ich alle Optimierungen der letzten 33 Jahre in der neuesten Version weiter!

Literatur: Qi Gong: BA DUAN JIN – Die Acht Edlen Übungen – 2. Auflage 2003 - Kirchheim Verlag München und als BR-DVD TELEGYM 12



□ 15-18h Achtsamkeit – Die Experimentellen Zen Künste – Spielen lernen

55,- / 50,-* €

Achtsam im Jetzt-sein, immer wieder neu, mit dem berühmten Anfänger-Geist! Im Tai Ji Quan und im Qi Gong ist es nicht anders! Nur gibt es dort die Form, die Übungen, den Partner in den Schiebenden Händen und in den Kampfkunst-Anwendungen! Hier, in den Zen-Künsten wird immer wieder mit allem Möglichen „experimentiert“, das heißt ausprobiert, neu und frisch und anfänglich erfahren.

Wir werden uns viel Ruhe gönnen, viel Besinnlichkeit, Einkehr und auch extrem aufmerksame Wachheit für das, was sich im nicht ergebnisorientierten, also absichtsfreien „spielerischen Geschehen lassen“ ereignet.



Name / Vorname

Straße / Wohnort

Tel / Fax / Email

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Die Veranstalter und Referenten übernehmen keine Haftung. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Ort / Datum /
Unterschrift

*) Ermäßigung für Schüler, Rentner, Auszubildende und Studenten bis zum 31. Lebensjahr