

Wir laden ein zu

Qi Gong

am **Donnerstag, 13.1.2011** von 19.00 bis 21.00 Uhr

Qi – wird meist mit “Energie” übersetzt, Gong – bedeutet “Übung”.

Wörtlich heißt Qi Gong also “Energieübung”. Durch beständige Übung erlangt man Kontrolle über den inneren Fluss der Lebensenergie. Unsere geistige und mentale Kraft lenkt die Energie im Körper. Um dies zu erreichen, verbinden wir die körperlichen Übungen mit Vorstellungen. Nach traditioneller chinesischer Auffassung ist Qi die essentielle Triebkraft allen Lebens.

Ziel

Ziel dieses Kurses ist es, unseren Bewegungsapparat zu stärken und die Wirbelsäule mittels spezieller Übungen zu mobilisieren und geschmeidiger zu machen. Durch diese Übungen werden Verspannungen gelöst, Nerven- und Leitbahnen entlang der Wirbelsäule aktiviert und unsere Gesundheit gestärkt.

Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt. Entspannende Musik und Naturvorstellungen vertiefen die Wirkung dieser Bewegungen.

Regelmäßige Anwendung der Bewegungs- und Atemtechniken verbessern den Kreislauf und fördern die Konzentration. Wir lernen, mit unserem Körper achtsam umzugehen. Wiederholtes Üben bewirkt auch eine positive Dynamisierung unserer Grundstimmung.

Leitung · Karin Hoffmann · Kosten · € 15.- · Ort · Treffpunkt Frauengesundheit ·
Teilnehmerinnen · max. 10 · Anmeldung bis 10.1.2011 unter
frauengesundheit@psychotherapie-ibk.at

weitere Angebote · Podologie - die Lehre von der Fußheilkunde · Kraft und Freude aus dem Kochtopf
- 5 Elemente-Küche für starke Frauen · Der Rücken steht im Mittelpunkt · Haltung und Bewegung als
Ausdruck des Selbst · Das Charakterstrukturenmodell der Bioenergetischen Analyse · Die Geschichte
meines Rückens · Eine spielerisch-meditative Annäherung
