

**Mittags - Qigong – Online, eine Einführung mit:
„Zerteile die Wolken“, „Trage den Ball nach links und nach rechts“
und „Schiebe den Berg“**

donnerstags 11.30 bis 12.15 Uhr,
vom 04. Februar bis zum 25. März 2021

8 Termine á 45 Minuten



Qigong-Übungen

werden seit vielen Jahrhunderten in China zur Gesundheitsvorsorge praktiziert. Und auch bei uns erfreuen sich die langsamen ruhigen harmonischen Bewegungen großer Beliebtheit und sind von den Krankenkassen als eine geeignete Methode zur Stressbewältigung anerkannt.

Dabei haben die Übungen eine geistige und körperliche Wirkung: zum Einen können sie dabei helfen, eine Erholungspause einzulegen, ab zu schalten und Momente der Ruhe und des Innehaltens zu erleben. Zum anderen bieten die Übungen die Möglichkeit, den eigenen Körper wieder wahr zu nehmen, in Bewegung zu kommen und Blockaden zu lösen. Somit ist Qigong eine geeignete Methode, auch in diesen anstrengenden Zeiten z.B. im Homeoffice etwas für sich selbst zu tun.

Wenn Sie einfache Qigong-Übungen aus dem Qigong Yangsheng selbst ausprobieren oder Qigong Kenntnisse auffrischen wollen lade ich Sie herzlich ein, bei einem oder mehreren Terminen online dabei zu sein!

Sie brauchen

einen ruhigen Platz, an dem Sie während des Kurses nicht gestört werden und Sie die Arme ausstrecken können, bequeme Kleidung und flache Schuhe oder warme Socken und einen Stuhl (möglichst) ohne Armlehnen.

Für den Online-Zugang benötigen Sie ein internetfähiges Gerät, z.B. einen PC, einen Laptop oder ein Tablet. Ein integriertes Mikrofon und eine Kamera sind von Vorteil für Rückfragen und Feedback, aber nicht zwingend erforderlich.

Der Kurs richtet sich an

alle Beschäftigten der Jade Hochschule. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt und körperliche Einschränkungen sind in der Regel kein Hinderungsgrund. Die Übungen können im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden. Sie werden jedes Mal wiederholt und erklärt, so dass Sie an jedem Termin einsteigen können.

Kursleiterin ist

Doris Palm, Gesundheitswissenschaftlerin und Qigong-Dozentin,
weiter Infos unter: www.doris-palm.de.