

**Donnerstag, 11.09.**

09.30 Uhr

## **Qi Gong - Entspannung für Körper und Geist**

Training

**Aus dem Trubel des Alltags heraustreten, regenerieren und zu innerer Stille und Balance finden.**

Qi Gong Übungen sind Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin, eine Methode zur Gesundheitsregulierung und Entspannung. Die Synchronisierung von Bewusstsein, Atem und Bewegung wirkt sich unmittelbar auf unser vegetatives Nervensystem aus. Bereits nach kurzer Zeit können wir eine Lockerung unserer Muskeln und Faszien wahrnehmen - ein wohltuendes Gefühl von tiefer, innerer Ruhe stellt sich ein. In diesem Seminar werden wir die äußeren Abläufe der Bewegungen erlernen und zudem in die Tiefe der Bewegung und Wahrnehmung eintauchen - in das Spiel von Ausdehnung und Zentrierung, Fließen und Verdichten, Steigen und Sinken, Öffnen und Schließen... Mit Qi Gong können wir auch im Alltag jederzeit in unseren inneren "Raum der Stille" eintreten, unserem Körper und Geist kleine Erholungspausen schenken, unsere Resilienz fördern und die Lebensfreude steigern.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Socken oder Turnschuhe mit.

Sollte eine Durchführung in Präsenzform nicht möglich sein, wird diese Veranstaltung am selben Termin online stattfinden.

### **Seminarleitung**

#### **Pia Bitsch-Rumpe**

Lehrerin und Ausbilderin für Tai Chi Chuan und Qi Gong (zertifiziert vom BVTQ und DDQT). Bewegungstherapeutin, Entspannungspädagogin mit langjähriger Erfahrung in Seminar- und Schulleitung.

### **Alle Termine zu diesem Thema**

11.9.2025 09:30 Uhr - 12.9.2025 12:45 Uhr

### **ACHTUNG**

1. Tag 9.30 - 17.00 Uhr, 2. Tag 9.30 - 12.45 Uhr

### **Dauer**

12 Unterrichtseinheiten

### **Kosten**

Regulär 368,- Euro, Mitglieder 305,- Euro

### **Ort**

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.