Mittwoch, 28.04.
09.30 Uhr

Qi Gong - Entspannung für Körper und Geist / NEU
Training

Mit sanften, natürlichen Bewegungen zur Ruhe kommen und Wohlbefinden erfahren.

Qigong ist eine uralte Bewegungs- und Entspannungsmethode aus China. »Qi« bedeutet übersetzt Lebenskraft, Energie und »Gong« heißt Übung, Arbeit. Die Praxis von Qigong hilft in Einklang mit sich selbst zu kommen und stärkt die Gesundheit. Die fließenden, harmonischen Bewegungen schulen die Körperwahrnehmung und lockern auf sanfte Weise Muskulatur und Gelenke. Der Körper wird beweglicher und gelöster, die Wirbelsäule findet in Ihre natürliche Aufrichtung. Die Übungen wirken innerlich ausgleichend und regulieren das vegetative Nervensystem.

Qigong ist eine der Säulen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin).

Neben den äußeren Bewegungsformen, lernen wir auch die Grundprinzipien vom Qigong wie Steigen/Sinken, Öffnen/Sammeln und Verdichten/Lösen. Angenehme Vorstellungsbilder unterstützen uns ganz im gegenwärtigen Moment anzukommen. Dabei schulen wir auch die innere Wahrnehmung und können tiefe Stille erleben. Körper, Geist und Atem kommen in Balance, wohltuende Ruhe und Zentrierung in der eigenen Mitte werden erfahrbar.

Ich freue mich auf diese gemeinsame Auszeit vom Alltagstrubel, herzlich willkommen.

Bitte lockere Kleidung und Socken oder leichte Sportschuhe mitbringen.

Für wen eignet sich dieser Kurs?

Der Kurs richtet sich an alle, die eine Auszeit vom Alltagstrubel suchen:

- Fachkräfte, die Stress abbauen und zur inneren Ruhe finden möchten
- Mitarbeitende ohne Vorkenntnisse in Qigong oder Bewegungsmeditation
- Fachkräfte, die eine Methode zur Selbstfürsorge in den Arbeitsalltag integrieren möchten
- Alle, die ihre Körperwahrnehmung und Beweglichkeit stärken wollen

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- Sanfte, fließende Bewegungsformen des Qigong
- Grundprinzipien wie Steigen/Sinken, Öffnen/Sammeln und Verdichten/Lösen
- Regulation des vegetativen Nervensystems durch Bewegung und Atem
- Innere Wahrnehmung und Zentrierung in der eigenen Mitte erfahren

Kursleitung

Tamara Müller
Qigong und Tai Chi Chuan Kursleiterin, Weiterbildung in medizinisch - therapeutischem Qigong, Theaterdozentin, Alexandertechnik, Kindertrainerin bei Kikentai Berlin, Schule für Kampfkunst und Bewegung (Aikido)

Weitere Angebote im ...

Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung

Alle Termine zu diesem Thema
28.4.2027 09:30 Uhr - 29.4.2027 12:45 Uhr

ACHTUNG
28.04.2027 von 9:30 - 17:00 Uhr
29.04.2027 von 9:30 - 12:45 Uhr

Dauer
12 Unterrichtseinheiten

Kosten
Regulär 443,- Euro, Mitglieder 366,- Euro

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