Shaolin Qi Gong

mehr Konzentration
mehr Klarheit
mehr Kraft
mehr Mut
mehr Erfolg

GESUNDES KREUTTAL | Tut gut!

Wann: jeweils Montag, Anfänger 17:45-18:45 Uhr / Fortgeschrittene 19:00-20:00 Uhr

1.Kurs: 26.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3.2024
2.Kurs: 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5.2024
3.Kurs: 13.5., 20.5., 3.6., 10.6., 17.6.2024

Preis: € 65.- / je Kurs (Einstieg in den laufenden Kurs ist möglich)
Wo: Kulturhaus, Kirchengasse 6, 2123 Unterolberndorf

Bitte um Anmeldung! Der Kurs findet ab 8 Teilnehmern:innen statt.

Kontakt und Anmeldung:
Georg Vetchy
Zertifizierter Shaolin Qi Gong und Gong Fu Trainer
T: +43 676 9307705
M: gesundheitspraxis@dantien.at
W: www.dantien.at

Shaolin Qi Gong - 8 Brokate

Die 8 Brokate (Ba Duan Jin) sind sehr beliebt und leicht zu erlernen. Sie wurden von den Shaolin Mönchen verfeinert und sind grundlegende Gesundheitsübungen in der Shaolin Medizin. Wir werden die Bänder und Sehnen der großen Gelenke lockern, die Muskulatur und die Faszien dehnen und innere Energie aufbauen. Alle Übungen werden mit größtmöglicher Konzentration und Klarheit ausgeführt. Dabei wird darauf geachtet, eine Harmonie zwischen Bewegung, Atmung und Geist herzustellen.
Dadurch wird es möglich das Qi tief ins Innere bis zu den Organen zu leiten. Die Bewegungen werden in Koordination mit der Atmung ausgeführt, wobei ein ruhiger Geist eine entscheidende Rolle spielt und in hohem Maße die Gesundheit fördert.

praktischer Kursinhalt:
_ Aufwärmen der großen Gelenke
_ Dehn-Übungen im Stehen - für Bänder, Sehnen, Muskulatur und Faszien
_ Stehmeditation - um innere Energie aufzubauen
_ 8 Brokate - Ba Duan Jin Qi Gong - Gesundheitsübungen

Das Praktizieren von Qi Gong über einen längeren Zeitraum
_ fördert die Konzentrationsfähigkeit
_ stärkt die Funktionen des Gehirns
_ beeinflusst positiv das vegetative Nervensystem
_ erhöht die Lungenkapazität
_ verbessert die Atmung
_ verbessert die Funktion des Herz- und Gefäßsystems
_ verbessert die Beweglichkeit, Körperhaltung und die Immunkraft
_ stärkt Muskeln- Sehnen- Bänder und Knochen