

Traditionelles QIGONG

BADUAN JIN: Die acht „edlen Übungen“

Gratis Schnuppern: QIGONG im SEEPARK (Annenheim), 05. Juli um 18 Uhr!
ACHTUNG: Kurs-Ort ist ab 07. Juli die VS TREFFEN (siehe unten)!

Mit diesem Übungssystem und einer hohen Motivation vom Lehrmeister und den Lernenden ist es möglich, einen Einblick in eine Welt zu bekommen, die den Naturgesetzen folgt und den Menschen wieder dort einfügt, wo sein Platz ist, zwischen Himmel und Erde. Man lernt naturgegebene Grundkräfte, wie die Schwerkraft, wieder als helfendes Werkzeug zu nutzen, um sich mit mehr Qualität sowie Leichtigkeit durch den Alltag zu bewegen.

Auf welche Schwerpunkte wird im Unterricht eingegangen?

- Lerne deinen Körper wieder freudvoll und naturgegeben zu bewegen.
- Steigere deine Lebensqualität durch waches Dasein, Gesundheit und Vitalität.
- Wie sieht sinnvolle Bewegung bei Verspannungen, Rücken- und Gelenksproblemen aus?
- Wie wirkt man auf Organe bzw. den gesamten Organismus effektiv und positiv ein?

Qigong bedeutet „intensive Arbeit mit Qi“. Qi heißt übersetzt Lebens- und Vitalenergie. Um sinnvoll zu üben, ist es notwendig zu lernen, Qi im eigenen Körper zu aktivieren und wahrzunehmen ohne „hineinzuhorchen“!

Das Hauptaugenmerk unseres Trainings wird daher auf dem Erfahren und Anwenden von natürlicher und freudvoller Bewegung liegen. Diese orientiert sich am anatomischen Bauplan unseres Körpers und verbessert den Fluss der Lebensenergie in deutlich wahrnehmbarer Form.

Die Wurzeln des TRADITIONELLEN QIGONG reichen nachweislich zwei bis drei Jahrtausende weit zurück. Es handelt sich um Übungen, welche die körperliche, energetische und geistige Entwicklung anregen und zur Entfaltung bringen. Aus dieser Lehre entspringt auch der BADUAN JIN - Satz, welcher womöglich das beste alltagstaugliche Übungssystem abbildet, das in der Menschheitsgeschichte jemals entwickelt wurde!

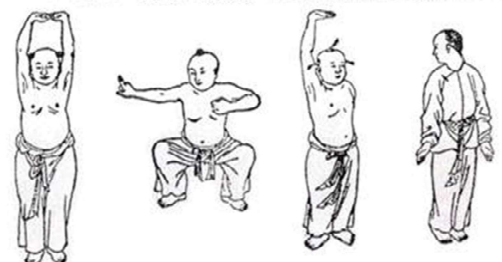
Kursleitung: Stefan THEMESSEL, BSc

Lehrt daoistische Disziplinen in Graz und Kärnten. Arbeitet auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), ist Dipl. Shiatsu Praktiker (ISSÖ) → Praxis in Graz und in der Nähe von Villach.

Lernt und assistiert seit nahezu zwei Dekaden bei Shifu Oswald Elleberger → Meister für Chinesische Kampfkunst und Daoistischer Meditation.

Kursort: Volksschule Treffen (9521), Öhringerplatz 1
Turnsaal; bei Schönwetter im Freien
Kursstart: 07. Juli 2022 um 17.30 Uhr (bis 11. August 2022)
Zeit: dienstags und donnerstags 17.30 - 19.00 Uhr;
Kosten: € 110,- für 11 Einheiten á 1,5 h; Ermäßigung für Schüler, Studenten und Arbeitslose
Kleidung: bequeme Kleidung, Hallen-Turnschuhe

两手托天理三焦 左右开弓似射雕 调理脾胃须单举 五劳七伤往后瞧



Kontakt:

0650 / 61 872 38

stefan@daosein.com