

LIUSHIGONG

Übungen der sechs Stile

Im diesjährigen Sommerkurs bestimmen die Haupt-Leitbahnen (Meridiane) unseres Körpers die erlesene Auswahl der Übungsformen! Es wird darauf abgezielt, alle Leitbahnen so anzuregen, dass sie durchlässig werden. Somit wird die wichtigste Grundlage in diesem System geschaffen, nämlich das ungehinderte Fließen von Qi (Lebensenergie) in den Leitbahnen. Dies ist nach chinesischer Vorstellung grundlegend für einen gesunden Körper und einen klaren Geist.

Die „Übungen der sechs Stile“ wurden aus traditionellen Systemen, also aus unterschiedlichen Stilen ausgewählt. Sie setzen sich zum Teil aus dem medizinischen Qigong, aus den Kampfkünsten und aus dem religiösen Qigong zusammen.

In den ersten drei Übungen wird das **Hauptaugenmerk** auf die **Leitbahnen der Arme** gelegt, während bei den folgenden drei Übungsformen die **Leitbahnen der Beine** intensiver stimuliert werden.

Zusätzlich werden wir uns eingehend mit den Grundlagen beschäftigen, um zeitnah auf hohem Niveau arbeiten zu können.

» *Wenn Körper – Energie – Geist korrelieren, dann ist die Basis für ein edles Dasein geschaffen* «

Kombination beider Kurse:

Auch dieses Jahr seid ihr mit dem Kombinationsangebot für beide Kurse herzlich dazu eingeladen, Gelerntes zu festigen und dadurch mehr Übungspraxis und Durchlässigkeit zu erlangen! Der Unterricht wird wiederum zusammenhängend gestaltet werden, wodurch sich die lohnende Möglichkeit ergibt, die Qigong-Kenntnisse zu intensivieren. Die Ergebnisse der letzten Jahre sprechen hier eindeutig für sich!

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.

**ACHTUNG: Die Schnuppereinheit findet im Zuge der Treffner Gesundheitstage in Annenheim statt!
QIGONG im SEEPARK am 05. Juli 2022 um 18 Uhr!**

- Kursort:** Volksschule Treffen (9521), Öhringerplatz 1
Turnsaal; bei Schönwetter im Freien
- Kursstart:** 07. Juli 2022 um 19.00 Uhr (bis 11. August 2022)
- Zeit:** dienstags und donnerstags 19.00 – 20.30 Uhr;
- Kosten:** € 110,- für 11 Einheiten á 1,5 h; Ermäßigung für Schüler, Studenten und Arbeitslose
- Kombi:** € 170,- für 22 Einheiten á 1,5 h -> Ermäßigung w.o.



Kontakt:

0650 / 61 872 38

stefan@daosein.com

Diese Kursreihe findet in Kooperation mit dem **Judo Club - SV Treffen** statt.