

QIGONG Grundübungen

Ausscheiden, Aufnehmen und Harmonisieren

Bis auf Motivation und einer freudvollen Begeisterung, gibt es keine besonderen Voraussetzungen, um an diesem Kurs teilnehmen zu können. Über einen einfachen **Aufwärmatz** werden wir uns die Grundlagen für folgende Schwerpunkte erarbeiten:

- **Ausscheiden** von Altem und Verbrauchtem.
- **Aufnehmen** von Neuem und Reinem.
- **Harmonisieren** von Qi in Körper und Geist.

Der Aufwärmatz basierend auf **daoistischen Grundlagen** (freie und natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule, Kultivieren von polaren Kräften im Körper, Bauch- Flanken- Brustatmung usw.) wird auch Anfängern dabei helfen, **QIGONG auf hohem Niveau** zu praktizieren.

Durch die **GRUNDÜBUNGEN** erlernen wir Möglichkeiten, wie man Reste von vergangenen Beschwerden sowie auch akute Störfaktoren ausscheiden kann. Sie sind auch das Mittel der Wahl, um störenden **Gedanken** und überbordenden **Emotionen** (Angst, Aggression, Begierde, Sorge und Trauer) den Wind aus den Segeln zu nehmen. Die Aufnahme von reiner und belebter Energie ersetzt Ausgeschiedenes und kann auch bei Schwächezuständen durchwegs sinnvoll eingesetzt werden. Die Harmonisierungsübungen bringen einen aufgewühlten und unruhigen Energiehaushalt wieder in Einklang.

Körper, Energie und Geist werden geklärt!

Im gesamten Unterricht wird NICHT mit dem Hilfsmittel der Vorstellungskraft oder einem unnötigen Hineinhorchen gearbeitet! Wir werden lernen mit klarer und offener Konzentration zu TUN!

Daraus kann sich das LEBEN dann ungehindert und aktiv entwickeln ☺ !

ZUR KRISE: Praktiziert man Traditionelles Qigong und widmet sich der Daoistischen Lehre mit ehrlichem Bemühen, so wird man bereits „gestärkt IN die Krise“ gehen und dies als Basis für weitere Entwicklungen nutzen. Man wird durch ein **verbessertes Immunsystem** und einer vorweg **präventiven Lebensweise** auf herausfordernde Zeiten gut vorbereitet sein. Man ist aufmerksam und kann sich daher schneller an neue Verhältnisse anpassen. Man kann Veränderung annehmen, weil man diese täglich trainiert. Das ist Chinesische Kampfkunst in Reinkultur!

Kursleitung: Stefan THEMESSEL, BSc

Unterrichtet 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 unter traditioneller Führung seit gut fünfzehn Jahren bei Shifu Oswald Elleberger (Meister für Chinesische Kampfkunst und Daoistische Meditation).

SCHNUPPERWOCHE ☺ Die ersten Einheiten (07. + 09. Juli) sind KOSTENFREI, um allen Interessierten ein KENNENLERNEN zu ermöglichen!

Regierung: Allen Maßnahmen der ÖBR wird Folge geleistet!
Ort: VS Treffen, Öhringerplatz 1; Turnsaal sowie im Freien
9521 TREFFEN am Ossiachersee
Kursstart: 07. Juli 2020 um 18.30 Uhr (bis 13. August 2020)
Zeit: dienstags und donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr;
Kosten: € 110,- für 12 Einheiten á 1,5 h; Ermäßigung für Schüler, Studenten und Arbeitslose

氣功
Qi Gong

Kontakt:

0650 / 61 872 38

stefan@daosein.com

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