

Traditionelles QIGONG

BADUAN JIN - YIN: Die acht „edlen Übungen“

! KOSTENLOS Schnuppern am 04. + 11. Oktober um 18.30 Uhr !

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 und Leichtigkeit (in Körper und Geist!) durch den Alltag zu bewegen.

Auf welche Schwerpunkte wird im Unterricht eingegangen?

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

QIGONG bedeutet „intensive Arbeit mit Qi“. Qi heißt übersetzt Lebens- und Vitalenergie. Um sinnvoll zu üben, ist es notwendig, Qi im eigenen Körper zu aktivieren und wahrzunehmen, OHNE nach INNEN zu horchen!

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 zurück. Es handelt sich um Übungen, welche die körperliche, energetische und geistige Entwicklung anregen und zur Entfaltung bringen. Aus dieser Lehre entspringt auch BADUAN JIN. Hier gibt es einen YIN- und einen YANG-Übungssatz, welche sich vorrangig durch die Technik der QI-AKTIVIERUNG unterscheiden.

BADUAN JIN bildet womöglich eines der besten alltagstauglichen Übungssysteme ab, das in der Menschheitsgeschichte jemals entwickelt wurde!

Kursleitung: Stefan THEMESSEL, BSc

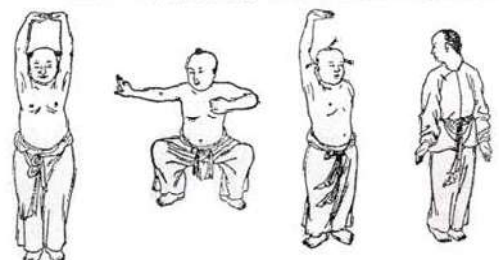
LEHRER für CHINESISCHE KAMPFKUNST.

Unterrichtet in Graz und in Kärnten. Arbeitet auf Basis der TRADITIONELL CHINESISCHEN MEDIZIN (TCM), ist Dipl. Shiatsu Praktiker (ISSÖ) uvm. → Praxis in der Gemeinde SEEBODEN.

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

Kursort: Volksschule Treffling, 9871 Seeboden
Turnsaal (parken beim Tennisplatz)
Kursstart: 04. Oktober 2023 um 18.30 Uhr (bis 31. 01.2024)
Zeit: mittwochs von 18.30 - 20.30 Uhr;
Kosten: € 180,- für 15 Einheiten á 2 h; Ermäßigung für Schüler, Studenten und Arbeitslose
Kleidung: bequeme Kleidung, Hallen-Turnschuhe!

兩手托天理三焦 左右開弓似射鵝 調理脾胃須單舉 五勞七傷往後推



Kontakt:

0650 / 61 872 38

stefan@daOsein.com