

Neuer Übungs-Kurs Qigong

TV 1888 Reinheim e. V.

Qigong bedeutet frei übersetzt: Stete Arbeit (Gong) an der Lebensenergie (Qi). Es ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Qigong ist eine besonders sanfte Trainingsmethode. Sie lässt den Geist sehr schnell entspannen, unterstützt den Stressabbau und hilft insgesamt, entspannter und gelassener zu sein.

Zur Praxis gehören achtsam ausgeführte, fließende Bewegungsübungen zum Führen des Atems und zum Dehnen des Körpers. Die Übungen wirken unterstützend bei Rückenproblemen, Asthma, zur Kräftigung kleiner Muskeln und zum Abbau muskulärer Verspannungen. Die Grenzen der Bewegung werden nicht überschritten, immer so, dass es der/dem Übenden gut geht. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen. Die positive Wirkung auf die Gesundheit ergibt sich durch die Inhalte der Übungen.

Im Kurs werden die 18 Bewegungen Teil 1 und die 8 Brokate geübt.

Ab dem 14. August 2019 findet der Kurs immer mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr in der TV 88 Hermann-Pösch-Halle in Reinheim in der Hahner Straße 50 statt.

Die Kursdauer beträgt insgesamt 10 x 60 Minuten.

Die Kursgebühren betragen 50,- EUR für Nichtmitglieder, Vereinsmitglieder zahlen die Hälfte, 25,- EUR.

Voraussetzung für die Durchführung des Kurses ist eine ausreichende Teilnehmerzahl! Einfach anmelden, wir sind für Sie da.

Anmeldung:

TV 1888 Geschäftsstelle, Hahner Str. 50,

dienstags von 17:00-19:00 Uhr und **freitags** von 18:30-20:00 Uhr

Tel.: 06162-4190, Telefax: 06162-943638

E-Mail: TV1888-Reinheim@t-online.de.

Auskünfte Übungsleiterin: Janine Isterling, Tel.: 06167-9397698

