



Qi-Gong

in der Ringerhalle Rehau

Der Chinesische Weg für ein gesundes, langes Leben!

„**Qi-Gong**“ (sprich Tschì Gung) ist die aus China kommende Methode für ein gesundes, langes Leben und beruht auf uraltem Wissen. Es wird zur Prävention und Behandlung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eingesetzt. Qi-Gong ist die Kunst das Qi (die Lebensenergie) zu aktivieren, bewusst zu beeinflussen und zu lenken. Daher wirkt Qi-Gong vorbeugend und zugleich auch heilend. Durch die Kombination von spezifischen Körperhaltungen, Bewegungen, Atemtechniken und der Vorstellungskraft entfalten die Übungen eine ganz besondere körperliche, seelische und geistige Wirkung.

Die „**18 Übungen der Harmonie**“ gleichen aus, regulieren und aktivieren das körpereigene Qi und sorgen somit für ein Gefühl der Harmonie!

Start: Donnerstag, 17. September 2009

Zeit: 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Dauer: 10 Abende à 90 Minuten
- jeweils Donnerstag

Titel: Qi Gong – Die 18 Übungen der Harmonie

Kursgebühr: 82,50 EUR

(Mitglieder: 64,00 €)

Beteiligung der Krankenkassen möglich -



kein Kurs: 1.10. und 22.10.
(oder 15.10.) sowie 12.11.
letzter Kurstag vor Weihnachten:
Do., 10.12.09

nach den Lehren von Großmeister

Qingshan Liu



Mit dem Kurs „Qi-Gong – Die 18 Übungen der Harmonie“ bietet der RSC wieder die Möglichkeit in Rehau einen Kurs nach den Lehren von Großmeister Qingshan Liu zu besuchen.

Dieser steht unter Leitung der ärztlich zertifizierten Qi-Gong- und Diplom Yoga-Lehrerin sowie Entspannungskurs-leiterin Elisabeth Affa-Bradley, Döhlau (E-Mail: QiGong.Yoga@web.de – Tel. 09286/965995).

Qi Gong beeinflusst das vegetative, vom Menschen nicht steuerbare Nervensystem und führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Tiefe Entspannung ist die angenehme Folge. Die chinesischen Bewegungsübungen sind für alle Altersgruppen eine sehr empfehlenswerte Form des Trainings! Es bedarf keiner besonderen Voraussetzungen. Jede und jeder kann mit dem Üben beginnen. Nötig ist neben etwas Zeit und Platz nur der Wille, es wirklich zu versuchen - und jemand der einen anleitet.
Die Übungen sind eine Hilfe zur Selbsthilfe – auch für Ältere!