

Organisation

Beginn: Mi 17. Jan 2018
Ende: Mi 21. März 2018

10 Termine mittwochs
18.00 bis 19.30 Uhr

Kurskosten 150 Euro

Der Kurs ist zertifiziert und
kann als Präventionskurs von
gesetzlichen Krankenkassen
bis zu 80% bezuschusst werden.

Kostenlose
Schnupperstunden
Mi 03.01. und 10.01.2018

Kursraum bei:

Yoga & Fitness
Cheruskerstr. 3
Paderborn

Anmeldungen telefonisch
bei Ella Peuckert oder
über die Webseite
www.die-qigong-praxis.de
unter dem Link Kurse

Beratung und Anmeldung

für

Daoyin Yangsheng Gong
medizinisches Qigong
nach Prof. Zhang
Sportuniversität Peking

und

Neiyang Gong
medizinisch-therapeutisches
Qigong nach Dr. Liu Yafei
Ausbildungszentrum
Beidaihe China

und

Myofaszielles Training in
Verbindung mit fernöstlicher
Bewegungsarbeit

bei

Ella Peuckert
Tel 05251-3901386
Mobil 0173 – 2741412
ellapeuckert@email.de

GESUNDHEIT
HARMONIE
LEBENS PFLEGE



Bewege das Qi....

Neiyang Gong Übungen
mit Faszienfitness

Qigong Kurs

Beginn
Mittwoch 17.01.2018

Mittwochs
18.00 – 19.30 Uhr

Qigong

ist eine chinesische Bewegungs- und Meditationskunst zur Kultivierung von Körper und Geist.

Beim Üben von Qigong wird der gesamte Halte- und Bewegungsapparat sanft beansprucht.

Alle Muskeln, Sehnen, Knochen und bindegewebige Strukturen werden beim Üben mit einbezogen.

Die Koordination von Bewegungen im Wechselspiel von Anspannung und Entspannung fördert geistige Ruhe, schult die Konzentration und wirkt gegen Stress.

Auf körperlicher Ebene werden die Stoffwechselfunktionen, das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System angeregt.

Durch die sanfte und langsame Ausführung der Bewegung ist in jedem Augenblick eine zuverlässige Kontrolle über das individuelle Leistungsvermögen möglich.

Neiyang Gong Übungen

Die Übungen des Kurses gehören zu einer Neiyang Gong Übungsreihe und helfen inneren Stress abzubauen, körperliche Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke zu fördern, mental die Konzentration der Gedanken zu schulen.

Auf Stress reagiert unser vegetatives Nervensystem mit einer Erhöhung der Muskelspannung. Solange auf Anspannung wieder Entspannung erfolgt ist das kein Problem. Aber eine dauerhaft erhöhte Grundspannung kann schnell in schmerzhaften Verspannungen umschlagen und den Körper aus der Balance bringen.

Wir werden mit Konzentration und Aufmerksamkeit eine optimal ausgerichtete Körperhaltung erarbeiten und im Wechsel von An- und Entspannung den Körper über die Meridiane aktivieren. Außerdem werden die faszialen und muskulären Strukturen des Körpers gedehnt und entspannt.

Ella Peuckert

Qigong Lehrerin für medizinisch-therapeutisches Qigong - Sportpädagogin

Zertifizierte Qigong Lehrerin für Daoyin Yangsheng Gong mit Ausbildung in Deutschland und an der Sportuniversität Peking - China

Zertifizierte Qigong Lehrerin für Neiyang Gong mit Ausbildung in Berlin und China

Ausgebildet in Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) im Ausbildungszentrum West der AGTCM in Wuppertal

Ausgebildet in der Anwendung von Qigong zur individuellen Therapie im Rahmen der TCM

Bewegungslehrerin für myofasziales Training in Verbindung mit fernöstlicher Bewegungsarbeit (MAINDO)