

Organisation

Beginn
Mittwoch 11. April 2018
Ende
Mittwoch 27. Juni 2018

10 Termine á 90 Minuten
Kostenlose Schnupperstunde
am Mittwoch, den 28. März

am 9. und 16. Mai findet
kein Kurstermin statt

Kurskosten 150 Euro

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

Kursraum bei
Yoga & Fitness
Cheruskerstr. 3
33102 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



Qigong -
Bewegung von Körper
und Geist

Basisübungen für Anfänger
und Fortgeschrittene

Qigong Kurs

Beginn
Mittwoch 11.04.2018
18.00 bis 19.30 Uhr

Qigong

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

Mit den Qigong Übungen werden Muskeln, Sehnen, Knochen und die bindegewebigen Strukturen des Körpers sanft trainiert.

Auf körperlicher Ebene wird die Stoffwechselfunktion, das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System angeregt.

Die Koordination von Bewegung und Atmung im Wechselspiel mit Anspannung und Entspannung fördert die innere Ruhe und die Konzentration der Gedanken.

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

Qigong – Bewegung von Körper und Geist

In diesem Qigong Kurs verbinden wir die fließenden und langsamen Basisbewegungen des Qigong mit mentalen Entspannungstechniken.

Mit Konzentration und Aufmerksamkeit tauchen wir in unseren Körper ein und erarbeiten mit den Übungen eine optimal ausgerichtete Körperhaltung.

Die Basisübungen dieses Kurses gehören zum medizinischen Qigong der Sportuniversität Peking und basieren auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Durch die Stimulation verschiedener Leitbahnen und Akupunkturbereiche wird das energetische System des Körpers ausbalanciert, die Atmung vertieft sich und der Geist wird ruhig und gelassen.

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 myofasiales Training in Verbindung mit fernöstlicher Bewegungsarbeit