

Organisation

Beginn: Mi 12. Sep 2018
Ende: Mi 28. Nov 2018

10 Termine mittwochs
18.30 bis 20.00 Uhr

kein Kurstermin am
03. und 31. Okt 2018

Kurskosten 150 Euro

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

Kursort:

Herzraum Paderborn
Auf der Schulbreite 6

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

Qigong Kurs

Beginn
Mittwoch 12.09.2018

mittwochs
18.30 – 20.00 Uhr

Qigong

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

In den Qigong Übungen wird der gesamte Halte- und Bewegungsapparat sanft beansprucht.

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

Die Koordination von Bewegung und Atmung im Wechselspiel mit Anspannung und Entspannung fördert die geistige Ruhe, schult Konzentration und Aufmerksamkeit und wirkt gegen Stress.

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

Durch die langsame Ausführung der Bewegungen 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, die hilft, inneren Stress abzubauen, körperliche Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke zu fördern und 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.

Im Kurs werden wir mit Konzentration und Aufmerksamkeit die Körperwahrnehmung schulen und durch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen mentalen Stress reduzieren. Auf körperlicher Ebene werden gleichzeitig die muskulären Strukturen des Körpers gedehnt und entspannt.

Ella Peuckert

Qigong Lehrerin für medizinisch-therapeutisches Qigong

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)