

Organisation

Beginn
Mittwoch 03. April 2019

Ende
Mittwoch 26. Juni 2019

10 Termine á 90 Minuten
Am Mi 01. und 08. Mai
findet kein Kurs statt

Kurskosten 150 Euro

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

Kursraum im
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
ellapeuckert@email.de

GESUNDHEIT
HARMONIE
LEBENS PFLEGE



Bewegung
von Körper und Geist

Übungen aus dem
Daoyin Yangsheng Gong

Übungen für Anfänger
und Fortgeschrittene

Qigong Kurs

Beginn
Mittwoch 03.04.2019
18.30 bis 20.00 Uhr

Qigong

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

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

Auf körperlicher Ebene werden Stoffwechselfunktionen, Immunsystem und die Selbstheilungskräfte angeregt. Chinesisch ausgedrückt wird die Lebensenergie „Qi“ gezielt vermehrt und gestärkt.

Auf mentaler Ebene wird durch die Koordination von Atmung mit Bewegung die innere Ruhe und die Konzentration der Gedanken gefördert.

Durch die 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 Bewegungen des Daoyin Yangsheng Gong mit mentalen Entspannungstechniken.

Mit Konzentration und Aufmerksamkeit tauchen wir in unseren Körper ein und erarbeiten mit den Übungen eine energetische und mentale Balance.

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.

Die Übungen dieses Kurses gehören zum medizinischen Qigong der Sportuniversität Peking nach Prof. Zhang und basieren auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin.

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