A2511557 Qigong, Tai Chi und Meditation

Beginn	Montag, 05.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	64,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Georg Daun
Kursort	, Burgstr. 9, 51674 Wiehl

Die Wurzeln des - Tai Chi Chuan - (Taijiquan) finden sich in der frühen Geschichte der chinesischen Kultur. Einst als - innere Kampfkunst - entwickelt, findet sie hier im Westen vorwiegend ihre Anhängerinnen und Anhänger als Gesundheits- und Übungssystem für Körper, Geist und Seele. Die langsam und fließend ausgeführten Bewegungen, die sogenannte 'Form', wirken auf Betrachtende wie eine Art Tanz ohne erkennbaren Anfang oder Ende. Ihr meditativer Charakter beruhigt und zentriert den Geist, nährt das körpereigene Qi welches wärmend unseren Körper durchströmt. Die Übungen aktivieren alle Bereiche der körperlichen Leistungsfähigkeit wie beispielsweise Muskelkraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn, Atmung sowie Entspannung und mentale Fitness. Als sanfte Vorbereitung mobilisieren wir Körper und Geist mit Qigong Gesundheitsübungen.

Der Unterricht gestaltet sich in drei Phasen:

Ankommen und vorbereitende Qigong Gesundheitsübungen im Stehen
Grundlagen- und Formenlehre Taijiquan (24er Peking Form - Yang Stil)
Grundlagen Stehmeditation Zhan Zhuang (Stilles Stehen) und Abschluss

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
12.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
19.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
26.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
02.06.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
16.06.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
23.06.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9