



Lebenskraft & Gesundheit

Qi Gong / Tai Chi

Qi Gong gilt seit 5'000 Jahren als das Herz der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Die harmonisierenden Energieübungen führen zu tiefer Entspannung, zu meditativer Innenschau und zum Stillwerden. Beim Inneren Stillen Qi Gong spüren wir schon nach kurzer Zeit die wohltuende, heilende Wirkung. Mit Achtsamkeits-Übungen bauen wir Stress ab, mit einfachen harmonisierenden Übungen tanken wir kosmische Energie und steigern die Lebenskraft und die geistige Entwicklung. Durch das Visualisieren lenken wir das Qi (die Lebensenergie) auf inneren Kreisläufen und Meridiane. So gleichen sich unsere körperlichen, emotionalen und geistigen Kräfte aus.

Mit Qi Gong stärken wir unseren ganzen Körper, die Organe das Nerven- und Kreislaufsystem. Der Geist wird wacher und konzentrierter. Dadurch können wir besser mit Stress, Umweltgiften und Krankheiten umgehen.

Stilles Qi Gong und Qi Gong -Tai Chi sind untrennbar und doch verschieden. Sie gehören zusammen, sie sind Yin und Yang wie Himmel und Erde. Das Qi bewegt das Blut, Qi Gong wendet den Geist nach innen, bringt Stille und Entspannung, säubert und pflegt und vermehrt das Qi. Es beginnt in allen inneren Bahnen harmonisch zu fliessen. Diese subtile Kraft wird in äusserlicher Bewegung sichtbar. Wir kommen mit der eigenen inneren Kraft in Kontakt und lernen den spielerischen Umgang mit der eigenen Energie.

Wir lernen unter anderem auch die Fünf-Elemente-Form, die Perle des Tai Chi. Durch diese fliessenden, langsamen runden Bewegungen stabilisieren wir unsere Mitte und lassen den Körper geschmeidig werden wie ein Bambus.

Qi Gong kann in jedem Alter erlernt werden von Gesunden wie auch von Kranken. Die Übungen werden teilweise im Sitzen ausgeführt, können uns jedoch im Alltag begleiten, wo wir gehen oder stehen. Der Einstieg ist ohne Vorkenntnisse jederzeit möglich

Kursorte/Zeit Montag: **19.30–21.00 Uhr** Khat. Pfarrei St. Stephan, Hinterkirchweg 33, Therwil
Dienstag: **08.30–10.00 Uhr** Khat. Pfarrei St. Stephan, Hinterkirchweg 33, Therwil
Wöchentlicher fortlaufender Unterricht ohne Schulferien. Schnupperstunde möglich.

Kosten: 1 ½ Stunden zu Fr. 45.00

Kursleitung: Myrta Fink; Ausbildung in Qi Gong, Tai Chi, Meditation bei Living Tao, Basel

Mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, warmer Schal oder Tuch