

Qigong

Die Wurzeln von Qigong liegen in China und reichen bis zu 4000 Jahre zurück. Heute stellen die Atem,- Bewegungs- und Meditationsübungen einen festen Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar. Qi lässt sich mit Lebensenergie, Atem, Lebendigkeit übersetzen. Gong bedeutet Übung oder Arbeit.

Qigong verbindet einfache Körperhaltungen und Bewegungen, Atmung und Vorstellungskraft miteinander. Die langsamen, fließenden Bewegungen sind leicht zu Erlernen und in jedem Alter möglich. Die Qigong-Übungen wirken u.a.:

- regulierend auf Atmung und Herz-Kreislauf-System
- beruhigend und stabilisierend auf das vegetative Nervensystem (Abbau von Stressempfindungen, Entspannung, seelische Ausgeglichenheit, innere Stabilität)
- verbessernd auf Aufmerksamkeit, Konzentration und Merkfähigkeit
- stärkend auf das Immunsystem
- lösend auf Muskelverspannungen
- verbessernd auf Haltung, Beweglichkeit und Gleichgewicht
- fördernd auf Körpergefühl und Selbstwahrnehmung

Qigong wird daher sowohl als Präventions- als auch Interventionsmassnahme zur Behandlung unterschiedlicher Krankheitsbilder eingesetzt (z.B. bei Schlafproblemen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Reizdarm/-magen, Rücken- und Gelenkschmerzen, Konzentrationsstörungen, Energielosigkeit, Burnout, psychische Leiden).

Der Kurs bietet einen kleinen Einblick in die Vielfalt von Qigong und vermittelt einfache Übungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind.

Kursdetails:

Beginn:	Dienstag, 8. November – 5 Termine
Zeit / Ort:	dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr, Grundschule Rippolingen
Kursgebühr:	60,00€
Kursleitung:	Rita Wagner (Diplomsportlehrerin, Physiotherapeutin, Qigong-Kursleiterin DQGG)
Mitzubringen sind:	Bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken oder flache Schuhe
Info/ Rückfragen:	Rita Wagner wagner-rita@web.de 0151 56 66 44 33 (ab 17:30 Uhr)
Anmeldung unter:	info@sportverein-harpolingen.de oder dirk.appelzoeller@sv-harpolingen.de