

## A2511551 Qigong, Tai Chi und Meditation

Beginn Montag, 10.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr 40,00 €

Dauer 5 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.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen sich etwas zu Trinken mit. Für das Training eignen sich Socken oder Gymnastikschläppchen.

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
10.03.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
17.03.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
24.03.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
14.04.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
28.04.2025	18:00 - 19:30 Uhr	siehe Kurstext