

B2504560 Qigong - Einführung in die 8 Brokate

Beginn	Samstag, 20.09.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	22,70 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Tatjana Ortmann
Kursort	, Carola Lob Weg (neben Feuerwehr), 51789 Lindlar

Die 8 Brokate sind eine der bekanntesten Formen des Qigong. Viele Übungen sind leicht erlernbar, sie verbinden Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. Nach den Ansichten der traditionellen chinesischen Medizin soll das "Qi", die Lebensenergie, mobilisiert und zum Fließen gebracht und die Selbstheilungskräfte gestärkt werden. Man bezeichnet die 8 Brokate als "8 wertvolle Übungen", die der Gesunderhaltung dienen sollen und dabei nicht zu anstrengend sind. Der Kurs vermittelt Grundlagen, Übungen und Abfolgen der "Acht Brokate" die sich leicht erlernen lassen und so auch selbstständig geübt werden können. In der Folge können Sie die Übungen für Ihre aktive Entspannung nutzen indem Sie diese "Meditation in Bewegung" durchführen.

Der Kurs startet mit einer kurzen, geführten Meditation zur Einstimmung auf Ruhe, Entspannung und Achtsamkeit.

Bitte bequeme, warme Kleidung, eine Gymnastikmatte und rutschfeste Socken mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.09.2025	10:00 - 13:00 Uhr	Lindlar, Kaizen - Verein für Kampfkunst e.V.