

B2504561 Qigong - Vertiefung der "8 Brokate"

Beginn	Samstag, 27.09.2025, 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. Die 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 vertieft die erlernten Grundlagen, Übungen und Abfolgen der "Acht Brokate" und verhilft dazu, dass Sie diese noch besser auch alleine zu Hause durchführen können.

Sie können die Übungen in der Folge noch routinierter 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
27.09.2025	10:00 - 13:00 Uhr	Lindlar, Kaizen - Verein für Kampfkunst e.V.