

Qigong- Praxis -Tag

Sonntag, 20. Dezember 2020
10 - 18 Uhr

TAI CHI AKADEMIE
STUTTGART

Tai Chi · Qigong · Dayan



Qigong-Praxis-Tag Herbst 2020 · “Die Acht Richtungen des Qi”

In der Traditionellen Chinesischen Medizin spricht man von den **Acht Richtungen des Qi**, wenn es um die Vorbeugung oder Behandlung von Krankheiten geht. Auch im Qigong sind diese acht Richtungen enthalten: das Qi soll harmonisch nach oben und nach unten fließen, die Ströme in der Tiefe sollen sich mit der Oberfläche verbinden. Zirkuliert das Qi natürlich und ungehindert, so wechseln die Phasen des Sammelns und Verteilens von Energie genauso wie das Öffnen und Schließen von Gewebe-, Organ- und Gelenkstrukturen.

Dysbalance, die Ursache für Krankheiten, entsteht, wenn eine dieser Richtungen überwiegt oder eine andere geschwächt ist. Aufgabe des Qigong ist es, das harmonische Gleichgewicht der **Acht Richtungen des Qi** wieder herzustellen und die Gesundheit zu erhalten!

An diesem Qigong-Praxis-Tag werden klassische und moderne Qigong-Übungsreihen unter Anleitung geübt. Übungen im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen wechseln sich auf kurzweilige Art und Weise ab. Sie sind dabei der Ausgangspunkt, um ein tiefes Verständnis der **Acht Richtungen des Qi** zu erlangen. Wir laden Sie ein, die wohltuenden Wirkungen von Qigong selbst zu erfahren.

Entspannen, Bewegen, neue Energie tanken - einen ganzen Sonntag lang!

Sonntag 20. Dezember 2020, 10 - 18 Uhr

Voraussetzungen: Keine Kursleiter: Ilja Sibbor

Kursgebühr: 105 € (85 € für TCA-Mitglieder)

Anmeldung/Kursort: Tai Chi Akademie Stuttgart, Tel. 0711 - 620 20 82, Mail: info@taichi-akademie.de www.taichi.akademie.de