

# 氣功



## Qigong Sommerkurs beim TSV Glinde

Wer kennt das nicht? Job und/oder Alltag sind anstrengend und führen dazu, sich viel zu sehr mit Problemen und Sorgen zu beschäftigen. Die Gedanken hieran lassen einen nicht mehr los und schließlich kommen sogar Verspannungen oder weitere Beeinträchtigungen der Gesundheit hinzu.

Eine Möglichkeit, dieser negativen Entwicklung entgegenzuwirken, kann Qigong bieten, eine chinesische Bewegungskunst, deren Wurzeln über 4.000 Jahre zurückreichen.

Die langsamen, fließenden Bewegungen helfen dabei, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken. Selbstachtsamkeit wird gefördert und hilft dabei, den Alltag hinter sich zu lassen und das eigene Wohlbefinden zu fördern, körperliche Beschwerden können sich bessern.

In unserem Sommerkurs bieten wir Menschen mit und ohne Vorerfahrung die Möglichkeit, sich eine Woche lang täglich intensiv mit der Praxis des Qigong zu beschäftigen, ergänzt durch kleine Theorieeinheiten.

Wann: vom 03. – 07. August (5 Tage), jeweils von 10:00 – 13:30 Uhr

Wo: im Tanz- und Gesundheitsstudio (Am Sportplatz 98 – hinter dem Hotel)

Inhalte: Theorie: Yin und Yang, 5 Wandlungsphasen, Meridiansystem...  
Praxis: 13 Bewegungen (Dehnübungen)  
5 Loosenings (Lockerungsübungen nach Master Huang Xingxian)  
Shiwushi (Übungen aus dem Daoyin Yangsheng Gong)  
Meditation

Kursleitung: Oliver Blöse, Qigonglehrer

Kosten: € 150,00 pro Person

Anmeldung: telefonisch im Sportbüro unter 040/710 72 15 oder unter  
info@tsv-glinde.de per E-Mail.

**Bitte geben Sie Ihre Telefonnummer an, wir rufen Sie gern zurück!**

Es besteht die Möglichkeit, das Training einmal wöchentlich nach den Sommerferien fortzusetzen!