

5.-8.August
19:00 – 20:30

*Intensivkurs am Abend mit
Werner Rüdiger und Bernd Kwiatkowski*

Tai Chi und Qi Gong

Sich mit dem Energiesystem des Körpers vertraut machen –
Blockaden lösen und die Selbstheilung aktivieren

Themen:

Das Körpergefühl verbessern und
den Energiefluss im Körper kennenlernen

Methoden:

Der Zentralkanal - Die 3 Dantien –
Scheitelpunkt Baihui und Basispunktes Huiyin –
Yang Stil Vertiefung
In der Meditation, in Atemübungen, mit dem Bodyscan
und mit der Form Yang Stil

Kursablauf:

Daoistische Gesundheitsübungen
Bodyscan (Stehmeditation)
Den Zentralkanal hoch und runter atmen
(Bauchatmung, Spüren der Dantien)
Pause
Teile der Form sehr langsam ausführen mit Schwerpunkt auf:
Dantien – Atmung – PowerPoint - Energiefluss....

Zeit für selbstständiges Üben.
Formteile werden zu Beginn detailliert angesagt.