

## Sie möchten eine Auszeit nehmen?

### *Leise Töne - Stille finden - Körper, Geist und Seele in Einklang bringen*

Die Übungsformen zur Pflege des Lebens aus der fernöstlichen Kultur lassen sich bis in vorchristliche Zeit zurückverfolgen. Sanft fließende Bewegungen verbinden sich mit Atmung und Aufmerksamkeit.

Mit Qigong und Taijiquan lässt sich ein ganz neues Lebensgefühl entwickeln.

Sie trainieren und kräftigen Ihren Körper auf sanfte Weise - ohne Leistungsanspruch. Sie bringen Ihren Geist zur Ruhe - bis er so still wird, "wie die Oberfläche eines Sees, in dem sich der Himmel spiegelt".



Gelassenheit und Freude -  
eine Wohltat für Ihre Seele

## Qigong

Die Traditionelle Chinesische Medizin nutzt diese alten Techniken, um über die Leitbahnen/Meridiane, die auch aus der Akupunktur bei uns bekannt sind, die Gesundheit zu fördern - oder wieder herzustellen.



Es gibt Übungen im Liegen, im Sitzen und im Stehen. Es gibt Formen in Bewegung und stille, mit der Vorstellungskraft und Atmung geführte Übungen.

Manche Formen erinnern Sie sicher an Gymnastik, andere an Meditation. Imagination von schönen Bildern und Akupunktmassagen unterstützen die Bewegung der Lebenskraft "Qi".

Es gibt "3600" Formen des Qigong. Auch Taijiquan gehört dazu. Das medizinisch-therapeutische Qigong reguliert und belebt von Grund auf.

## Taijiquan

Taiji-Bewegungen führen Sie durch Zeit und Raum - es ist wie bei einem Spaziergang. Sie erlernen eine Choreographie, die "Form", die wir gemeinsam in der Gruppe "laufen".

Ich möchte Ihnen die Form des Liuhebafa auch "Wasserstil-Boxen" genannt, zeigen. Wie der Name schon erkennen lässt, beinhaltet das Taijiquan auch die Idee der Kampfkunst.

Aber keine Sorge, Sie müssen nicht "kämpfen". In der heutigen Zeit dient auch das Praktizieren des Taiji in erster Linie der Gesundheitsbildung. Durch die Verkettung von Einzelbildern und Bewegung durch den Raum stärken wir Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer, Orientierung und Gedächtnis.



Im Gegensatz zum Qigong, welches meist allein geübt wird, werden Sie hier auch Übungen mit Partner erlernen.