

Kleine Auszeit im Advent 04.12.21

Für alle Kurse gilt die 2G-Regel!

-eigene Matte, bequeme (Sport-) Kleidung & ggf. dicke Socken mitbringen

Stretching

Dieses Kursangebot widmet sich nach einem Aufwärmteil dem statischen (gehaltenen) und dem dynamischen (federnden) Dehnen. Durch regelmäßiges Dehnen bleiben die Muskeln, die Sehnen und die Bänder elastisch und die Gelenke beweglich. Stretching dient als Vorbereitung auf sportliche Betätigung, fördert körperliche und seelische Entspannung und wirkt beruhigend und entkrampfend.

Wurzel Qi Gong / Guigen Gong

Dieser Kurs beschäftigt sich mit dem wurzelwiederfindenden Qi Gong, auch Guigen Gong genannt.

Die „Wurzel wiederfinden“ (= Guigen) bedeutet, dass der Mensch zu seinem Ursprung zurückkehrt. In der traditionellen chinesischen Medizin gilt das Qi (= Lebenskraft) als Ursprung des Menschen. Stirbt die Wurzel ab, dann vertrocknen Stängel und Blätter. Sammelt sich das Qi, entstehen Form und Gestalt, verstreut es sich vergehen diese.

Durch das Guigen Gong wird das Qi trainiert und somit werden die Gefäße durchgängig, krankes Qi vertrieben, klares Qi gesammelt und das wahre Qi genährt.

Mit dieser Übungsreihe kehrt man zur eigenen Wurzel zurück und nährt den Ursprung, schützt die Gesundheit, stärkt den Körper und beugt Krankheiten vor.

Entschleunigt und entspannt

45 Minuten entschleunigtes üben und entspannen stehen im Mittelpunkt dieses Kurses.

Speziell geht es um den Nacken- und Schulter-Bereich sowie damit zusammenhängende Verspannungen.

Mit der gezielten Konzentration auf Entspannung und Entschleunigung können die für unseren Körper entscheidenden Elemente als Übungen in den Alltag integriert werden, ohne dass dabei viel Zeit aufgewendet werden muss. Bitte zusätzlich ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen.