



Qi Gong und Tai Chi zum Kennen lernen – Einführung und praktische Übungen

Sowohl Qi Gong als auch Tai Chi gehen geistig-religiös auf den Daoismus zurück und versuchen über Körper-, Bewegungs- und Atemübungen die Lebensenergie, das Chi, fließen zu lassen. Sie gehören zur Familie der chinesischen „inneren Kampfkünste“, die u.a. die Gesundheit fördern und die Persönlichkeitsentwicklung unterstützen. Es ist auch möglich, sich über die Körperarbeit der Philosophie zu nähern.

Tai Chi ist Volkssport in China. Die Bewegungsbilder, die in bestimmter Abfolge eine Form bilden, sind weich und fließend und wirken mühelos. Körper und Kopf entspannen, der Stress wird entlassen. Qi Gong Übungen versuchen ebenfalls, den Menschen in einen harmonischen Einklang zu bringen.

Die Prinzipien der Kampfkünste bieten uns im Arbeitsalltag Entspannung und Entlastung. Sie helfen uns auch, eigene Denk- und Handlungsmuster zu modifizieren. In Betrieben können sie Bereiche wie Kommunikation, Stressreduktion, Gesundheits- und Konfliktmanagement verbessern.

In dem Workshop werden die Kampfkünste vorgestellt und mit ersten Qi Gong Übungen praktisch ausprobiert. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Termin >>	Dienstag, 22.10.2019
Zeit >>	17:30 – 19:45 Uhr
Ort >>	Holbornsches Haus Rote Str. 34, Göttingen
Kosten >>	KEINE ! Einfach nur anmelden! goettingen@bw-verdi.de, Tel. 0551/47188
Referentin >>	Gisela Ruwe, Lehrerin für Tai Chi und Körperarbeit