

---

## **„ Work-Life-Balance mit Qi Gong - Körperliche & geistige Entspannung mit den Übungen der Kampfmönche aus dem legendären Shaolin Kloster“**

### **Kursziel:**

- Den Körper lockern
- Den Geist entspannen & die Emotionen besänftigen
- Den Rücken wieder biegsam & weich spüren
- Meditation zur inneren Abgrenzung

### **Kurshintergrund:**

Qi Gong ist ein seit über 4.000 Jahren praktiziertes System von sanften fließenden Bewegungen, achtsamer Atmung und meditativer Visualisierung.

Es ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und von den Krankenkassen als Streßpräventionsmethode anerkannt.

In diesem Kurs können Sie die körperliche und geistige Entspannung der Übungen der Kampfmönche aus dem legendären Shaolin Kloster selbst erleben.

Die anmutige und dennoch kraftvolle Meditation in Bewegung lockert den Körper, entspannt den Geist und besänftigt die Emotionen.

Regelmäßig praktiziert, werden Sehnen, Muskeln und Gelenke wieder flexibel.

### **Kursinhalt:**

Lockerungsübungen & Energietore öffnen

- Kungfu Atem-Übung
- Arme gegenläufig kreisen (im Wechsel zu „Flügel drehen“)
- Die Flügel drehen (im Wechsel zu „ Arme gegenläufig kreisen“)
- Die Fäuste nach vorn boxen
- Schlangen-Übung
- Klopf-Übung

Shaolin Bewegungs- & Entspannungs-Übungen

- Da Tong Steh-Übung
- Himmel & Erde verbinden
- Den Energieball vor dem Körper drehen
- Die doppelte Wolkenhand führen
- Zwei Schwerter verbinden Himmel & Erde
- Das Qi speichern

Rücken-Übung

- Qi Gong Stab

Meditation

- U-Bahn-Meditation

