

Workshop: QIGONG - In der Ruhe liegt die Kraft - "Metallenergie"

Samstag, 23. November 2024 | 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Kursraum NETZWERK Gesundheit Wittgenstein | 57319 Bad Berleburg, Hinterstöppel 4



Lisa Schenk-Klute

Der Herbst ist in der TCM (traditionellen chinesischen Medizin) der Wandlungsphase Metall zugeordnet. Wie sich im Herbst die Natur zurückzieht, so hat auch die Energie des Metalls mit Rückzug und Loslassen zu tun. Die TCM ordnet der Metallenergie die Organe Lunge und Dickdarm zu. Beide Organe haben mit Aufnehmen und Loslassen zu tun. Die Aktivierung der Lunge durch gezieltes Atmen zusammen mit Akupressur von Lungenpunkten auf dem Lungenmeridian trägt zur Stärkung der Abwehrkraft und des Immunsystems bei.

Auf der geistig/emotionalen Ebene hat die Qualität der Metallenergie im Menschen mit Disziplin und Strukturierung zu tun.

"Sich auf das Wichtige im Leben konzentrieren und alles Unwichtige loslassen".

Inhalt des Workshops:

Theorie:

- Wandlungsphase Metall und die dazugehörigen Meridiane Lunde und Dickdarm
- Akupressur von Lunden - und Dickdarpunkten
- Atemübungen und dabei die Meridiane mental lenken

Teepause

Praxis:

- Tanzen - Durchlässigkeit der Füße aktivieren
- Faszien / Meridian Gymnastik
- Besondere Aktivierung der Hände, Arme und Schultern
- Qigong Übungen aus dem Lungen Qigong

Abschluss:

- Lichtmeditation

Kursleiterin: Lisa Schenk-Klute (Qigong Lehrerin und Sportwissenschaftlerin)

Anmeldungen per E-Mail an: kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de

45,00 €

Veranstalter:

Netzwerk Gesundheit Wittgenstein, Gesundheitsport Wittgenstein e.V.

Hinterstöppel 4
57319 Bad Berleburg

Telefon: 0151 257 123 10

kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de

<http://www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de>

Weitere Informationen: <https://www.bad-berleburg.de/Leben/BLB-Gesund/Termine/>