

Workshop: Qigong - In der Ruhe liegt die Kraft "Wasserenergie"

Samstag, 08. März 2025 | 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Netzwerk Gesundheit Wittgenstein | 57319 Raumland, Hinterstöppel 4



Buddha Qigong

Der Winter ist in der TCM (trad. Chin. Medizin) der Wandlungsphase bzw. dem Element Wasser zugeordnet. In dieser Jahreszeit zieht sich die Natur tief in die Erde zurück - die Natur RUHT! Im menschlichen Lebenszyklus entspricht die Wandlungsphase Wasser dem hohe Alter, einer Zeit der Rückbesinnung, der Innenschau und der Weisheit. Kein Element fasziniert die Menschen so stark, wie das Element Wasser:

Meer, Quellen, Bäche, Flüsse, Seen, Wasserfälle, Wolken, Regen, Nebel, Schnee und Eis.

Durch die Eigenschaften des Wassers, 3 Aggregatzustände einnehmen zu können, ist das Wasser sehr anpassungsfähig und sehr wirkungsvoll: Wasser reinigt, leitet Strom, befeuchtet, heilt und verjüngt. In der TCM sind die Organe Niere und Blase zugeordnet, weiterhin dem gesamten Knochensystem und der Wirbelsäule.

Inhalt des Workshops:

Theorie:

Bedeutung des Element Wassers für die ganzheitliche Gesundheit.

Westliche und östliche Sicht der Organe Niere und Blase

Warum trägt das Element Wasser zur Verjüngung des Körpers bei?

Verlauf des Nierenmeridians und des Blasenmeridians, sowie wichtige Akupressurpunkte.

Praxis:

Faszien- und Meridian Gymnastik in erster Linie für die gesamte Wirbelsäule, weiterhin für das Becken, die Beine und die Füße.

Qigong Übungen aus dem Nieren Qigong und besonders zur Stärkung der drei Dantian

Abschluss:

Meditation

Kursleiterin: Lisa Schenk-Klute, Qigong Lehrerin und Sportwissenschaftlerin

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

49,00 €

Veranstalter:

Netzwerk Gesundheit Wittgenstein, Gesundheitssport Wittgenstein e.V.