



Qigong Yangsheng – Kurse in Weimar 2024



Ausschnitte aus dem Seidenbild, Mawangduigrab Nr.3, dat. 168 v. Chr.

22. - 23.06.2024 – 1. Kurs: 8 Brokatübungen, 1. Teil, Einführung (Übungen 1 - 4 im Stehen und im Sitzen)

27. - 28.07.2024 – 2. Kurs: 8 Brokatübungen, 2. Teil, Einführung (Übungen 5 - 8 im Stehen und im Sitzen)

Inhalt: In diesen Einführungskursen „8 Brokatübungen“ werden beide Übungsformen, „Die 8 Brokatübungen im Stehen“ und „Die 8 Brokatübungen im Sitzen“, unterrichtet. Die Kurse können auch einzeln gebucht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

8 Brokatübungen im Stehen

Kraftvolle, kämpferische Formen werden mit innerer Entspannung verbunden; durch die Achse Himmel-Erde werden Stabilität und Zentrierung gefördert. Die Übungen gehen auf eine lange Tradition zurück; die Bezeichnungen der Formen benennen wesentliche Konzepte der chinesischen Heilkunde.

8 Brokatübungen im Sitzen

In dieser Übungsfolge finden sich einfache Bewegungsmuster, weiches Dehnen und innerlich und äußerlich angewandte Selbstmassage. Die Aufmerksamkeit wird verstärkt auf das Innere gelenkt.

Kurszeiten: samstags, 9.00 h - 12.30 h und 15.00 h - 18.30 h und sonntags, 9.00 h - 13.00 h

Leitung: Irmela Schubert, Physiotherapeutin, Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Kursgebühr pro Kurs: 210 € (Mitglieder 190 €)

Kursort: Qigong Zentrum Weimar, Schwanseestr. 88a, 99423 Weimar



Prof. Jiao Guorui, Übungen aus den „8 Brokaten“

Anmeldungen und weitere Informationen: Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.