

Qi Gong

Hintergrund

Qi Gong ist der chinesische Sammelbegriff für Übungen, die die Energie des Menschen positiv beeinflussen. Qi kann mit Lebensenergie oder Atem übersetzt werden. Gong lässt sich vom bekannten Gong Fu (Kung Fu) ableiten und bedeutet harte Arbeit oder sich eine Fähigkeit mit viel Mühe und Fleiss anzueignen. Qi Gong kann als Lebenspflege oder Kultivierung der Lebensenergie bezeichnet werden. Unter diesen Begriff fallen bewegte, äusserliche Techniken und stille, innere Übungen. Eine Übung oder Technik im Qi Gong zeichnet sich immer durch die drei folgenden Merkmale aus: die richtige Körperstellung, die korrekte Atmung und die richtige Geisteshaltung. Die Kunst des Qi Gong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Wirkung

Qi Gong beeinflusst das Herz-Kreislauf- und das Atemsystem positiv. Es wirkt sich regulierend auf das Nerven-, Verdauungs- und Hormonsystem aus. Regelmässiges Praktizieren verbessert die Mobilität und Flexibilität. Die fünf inneren Organe (Herz, Lunge, Leber, Milz und Nieren) werden gestärkt und körperliche und geistige Blockaden sowie An- und Verspannungen gelöst. Qi Gong trägt allgemein zu mehr Ruhe, Zufriedenheit, Gelassenheit und Wohlbefinden bei.

Aufbau

Die einzelnen Übungen und Techniken im Qi Gong werden zu sogenannten Programmen/ Bewegungsformen zusammengestellt. Üblicherweise beinhaltet ein Qi Gong Programm einen Vorbereitungs-, einen Haupt- und einen Abschlussteil. Es können auch mehrere kürzere Programme nacheinander praktiziert werden. In den Semesterkursen berücksichtigen wir bei der Wahl eines Qi Gong Programms die jeweilige Konstellation und Konstitution der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie die aktuelle Wettersituation. Je nach Begebenheit unterrichten wir auch medizinisches Qi Gong in Gruppen. Unser Wissen und unsere Erfahrung haben wir in der Vergangenheit auch in privaten Schulen, öffentlichen Institutionen und Spezialkliniken im In- und Ausland erfolgreich einbringen können.

Probelektion

Eine Probelektion kann jederzeit gerne kostenlos besucht werden. Ein T-Shirt, eine bequeme Jogginghose und ein Paar Sportschuhe (mit weicher und flacher Sohle) genügen, um dabei zu sein. Der Einstieg in einen Kurs ist auch während dem laufenden Semester jederzeit möglich. Während den offiziellen Schulferien finden keine Kurse statt.

Semesterkurse

Mittwochs	09:00 bis 10:00 Uhr	02.03.11 bis 13.07.11	<i>Kein Kurs: 27.04./04.05. + 29.06.</i>
Donnerstags	09:00 bis 10:00 Uhr	03.03.11 bis 14.07.11	<i>Kein Kurs: 28.04./05.05. + 02.06. + 30.06.</i>

Preise

Mittwoch-Kurs	Fr. 374.- (17 Lektionen)	<i>10% Ermässigung für WU LIN Mitglieder</i>
Donnerstag-Kurs	Fr. 352.- (16 Lektionen)	<i>10% Ermässigung für WU LIN Mitglieder</i>

Anmeldung

Für weitere Informationen: Telefon 044 826 07 00 oder E-Mail info@wulin.ch