



Qigong-Kurse mit Peter Blomeyer



Qigong steht für die Beschäftigung („gong“) mit der **Lebensenergie Qi**. Die dabei verwendeten Praktiken haben sich heute auch in Europa zur Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit etabliert. In den asiatischen Kampfkünsten dient Qigong zur Übung und Entfaltung innerer wie äußerer Kraft; in der Traditionellen Chinesischen Medizin

(TCM) spielt Qigong eine zentrale Rolle als Heilgymnastik und Selbstheilungsmethode.

Heute verwenden wir Qigong als effizienten Weg zur Stärkung des Immunsystems und der psychischen Robustheit, für Ausgeglichenheit und Entfaltung individueller Lebendigkeit und Kreativität.

Für Sportler ist Qigong empfohlen als Kompensation körperlicher Anspannung, zur Vorbeugung gegen Sportverletzungen und Abnützungserscheinungen und zur allgemeinen Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Insgesamt stärkt uns das regelmäßige Üben von Qigong für unser Alltagsleben und steigert unsere Lebensqualität.

Und so wirkt Qigong: Es

- erhält und fördert Gesundheit und Wohlbefinden
- beugt Krankheiten vor und stärkt das Immunsystem
- lindert Beschwerden, unterstützt Therapie und Rehabilitation
- verbessert die Beweglichkeit

- reguliert und harmonisiert Blut-, Lymph- und Energiefluss
- wirkt regulierend auf das Nervensystem und verbessert die Stimmungslage
- fördert Entspannung und Konzentrationsfähigkeit
- fördert Sensibilität und Selbstwahrnehmungsfähigkeit
- wirkt prophylaktisch und behandlungsbegleitend bei vielen Zivilisationskrankheiten, u.a. Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Rheuma u. anderen chronischen Erkrankungen
- Qigong-Bewegungen sind sanft, geschmeidig, langsam, natürlich und ungezwungen. Sie verbinden die Bewegung in harmonischer Weise mit Atmung und Bewusstheit.

Unsere Kurse

Wegen ihrer gesundheitsfördernden Wirkung werden diese Kurse hier von den meisten Krankenkassen bezuschusst; es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber auch Qigong- oder Kampfkunst- Geübte werden hier neue Impulse erfahren. Als kostenlose Ergänzung zu den Kursen erhalten die Teilnehmer ein umfangreiches Kursskriptum und können einen Vortrag über Hintergründe des Qigong besuchen.

Die Kurse hält Peter Blomeyer. Er ist VHS-zertifizierter Kursleiter und trägt das Gütesiegel des DDQT (Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan).

Qigong lehrt er seit mehr als 15 Jahren, seit 40 Jahren übt er Meditationstechniken und asiatische Kampfkünste.

Termine:

Montags (abends) 19⁰⁰-20³⁰, 27.2.- 7.5.2012 (ESV- Papinstr. 22, Schachraum)

Dienstags (abends) 19⁰⁰-20³⁰, 28.2.- 8.5.2012 (ESV- Papinstr. 22, Schachraum)

Mittwochs (vormittags) 10⁰⁰-11³⁰, 29.2.- 2.5.2012 (ESV- Papinstr. 22, Ballettsaal)

Mittwochs (abends) 19⁰⁰-20³⁰, 29.2.- 2.5.2012 (Kursraum Bodenseestr.19, 3.Stock)

Anmeldung und inhaltliche Rückfragen:

eMail: kurs-NeuAubing@qigong-concept.de

Tel. 089/877 377, Fax 089/87 11 930, im Web: www.qigong-concept.de

Teilnahme:

Kursgebühr für jeden Kurs mit 10 Kurseinheiten (Doppelstunden): 100 € (für Nicht-ESV-Mitglieder 110€).

Ermäßigte Gebühr für TN d. Herbst-Kurses 2011: 90€ (Nicht-ESV-Mitglieder 100€). Lockere Freizeitkleidung, Gymnastikschuhe oder Socken

Keine Altersbeschränkung, Ausschluss von allen Haftungen (Unfall usw.)