

Hagen, 04.04.2024

Qigong in der Alten Schule in Wulsbüttel

Qigong ist eine sehr alte Kunst der Bewegung und dient der Gesundheitspflege und der Selbstregulation. Qigong verbindet unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele und unterstützt uns dabei, durch die meditativen Bewegungen unsere Blockaden zu lösen und die Energie, unser Qi, wieder fließen zu lassen

Die einfachen, sanften Bewegungen sind leicht zu erlernen, können dem eigenem Körperrhythmus angepasst werden und sind zum großen Teil auch im Sitzen möglich. Durch das beständige Üben wird unsere Atmung, der Blutkreislauf und das Qi (unsere Lebensenergie) reguliert.

Die Bewegungen werden wieder geschmeidiger, Anspannungen lösen sich, unser Stoffwechsel, und damit die Entgiftung des Körpers wird angeregt und unterstützt, unser Geist wird ruhig.

Durch Qigong entwickeln wir wieder ein Körperbewusstsein, fördern unser Wohlbefinden und kommen wieder in unsere Mitte.

In der Alten Schule in Wulsbüttel

Findet Qigong immer Montagabend von 18.45 -20.15 Uhr und Mittwochvormittags von 9.30 bis 11.00 Uhr statt.

Wir treffen uns in der Alten Schule in Wulsbüttel oder im Wald (je nach Wetterlage). Die Kurse kosten für jeweils 10 x 1,5 Stunden 120,00 €, wobei Mitglieder des Vereins "Alte Schule e.V." nur 110,00 € für 10 Einheiten bezahlen.

Montagabend haben wir das Thema "**Qigong im Wechsel der Jahreszeiten**". Wir beschäftigen uns dann mit den fünf Elementen im Qigong: Metall, Wasser, Holz, Feuer und Erde und lernen die stärkenden und heilenden Wirkungen der dazugehörigen Übungen kennen.

Dabei geht es auch um ein Verständnis der Verbindung Mensch und Natur und um ein gutes Körpergefühl.

Am **Mittwochvormittag** beschäftigen wir uns in dem **Kurs für AnfängerInnen** mit den Grundlagen des Qigongs und um ein besseres Verständnis darum, wie genau Qigong wirkt.

Das Besondere an Qigong ist, dass jeder Mensch Qigong erlernen kann, unabhängig davon, wie alt oder wie beweglich er ist,

Die ruhigen konzentrierten Übungen entspannen, fördern unsere Gesundheit und ermöglichen uns ein langes, glückliches und selbstbestimmtes Leben.

Anmeldung erforderlich

Kursleiterin: Susanne Puvogel, Glücks- und Gesundheitstrainerin, Kursleiterin Qigong i.A.

(Deutsche Qigong Gesellschaft e.V.)

www.susanne-puvogel.de