

Mit Qi Gong die eigene Mitte finden



Mit Qi Gong die innere Mitte finden

Ab 30. September 2015 startet zum ersten Mal in Landau ein Qi Gong Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene in den Räumen der Ballettschule Bruckmeier, veranstaltet vom Turnverein Landau.

In vorläufig zehn Unterrichtseinheiten werden die Kursteilnehmer jeden Mittwoch von 8.15 - 9.15 Uhr eingeführt in die Welt des Qi Gong. Aufgrund der Nachfrage gibt es ab 6. Oktober 2015 nun einen zusätzlichen Abendtermin jeden Dienstag von 18.45 – 19.45 Uhr.

Die Leitung des Kurses übernimmt Stefanie Walter, die seit mehr als zehn Jahren bei Meister Le aus Vietnam lernt und trainiert. "Qi Gong ist von der ersten Begegnung an wichtiger Bestandteil meines Lebens geworden. Dafür bin ich sehr dankbar."

Qi Gong ist eine uralte, heilsame Bewegungsform aus China und bedeutet wörtlich übersetzt: "arbeiten mit der Lebensenergie".

Die harmonisch fließenden Bewegungen des Qi Gong stärken und mobilisieren auf sanfte Weise den ganzen Körper, bringen gestaute Energie wieder zum Fließen und fördern so unsere Gesundheit auf allen Ebenen.

Durch das Zuschauen und Nachmachen der Bewegungen, die an einen Tanz erinnern, und bewusster Atmung wird automatisch ein Zustand im Hier und Jetzt erreicht. Der Blick auf die Dinge verändert sich. Wir gelangen mehr und mehr in einen Zustand innerer Ruhe, Stärke und Zufriedenheit, und bringen ganz nebenbei Körper, Geist und Seele in Einklang.

Unterstützt wird das Ganze von Musik und einer Atmosphäre, in der jeder sein darf, wie er ist.

Der Kurs richtet sich an alle, ob Mann oder Frau, alt oder jung, sportlich oder unsportlich,...
"Wir trainieren alle zusammen."

Für das folgende Semester ist ein Kurs geplant mit einer Kombination aus Qi Gong und Tai Chi. Die Teilnahmegebühr pro Stunde beträgt für Mitglieder 5€ und für Nichtmitglieder 6€, der Kurs geht über 10 Termine.

Anmeldung für den Kurs unter: Geschäftsstelle TV Landau, Email: verwaltung@tvlandau.de, Telefon: 09951-9465730