

Zwischen Himmel und Erde - Mit Qi Gong die eigene Mitte finden

Erfolgreiche Qi Gong Kurse des TV gehen in die nächste Runde



Steffi Walter

Am Dienstag, den 24.01.2017 von 18.45 Uhr - 19.45 Uhr startet ein neuer Qi Gong Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene in den Räumen der Ballettschule Bruckmeier. Der Mittwochkurs von 8.15 Uhr - 9.15 Uhr hat bereits am 18.01.2017 begonnen. Die Kurse gehen jeweils wieder über 10 Einheiten, schnuppern ist jederzeit möglich. Wie bisher übernimmt die Leitung des Kurses Stefanie Walter, die seit fast 15 Jahren bei Meister Le in der Volam Kampfkunstschule lernt und trainiert. „Qi Gong ist seit der ersten Begegnung ein wichtiger Bestandteil meines Lebens. Dafür bin ich sehr dankbar.“

Der Begriff Qi Gong bedeutet sinngemäß das Arbeiten mit der Lebensenergie. Die einzelnen Übungen beruhen auf der chinesischen Vorstellung über die Beziehungen zwischen Himmel, Erde und Mensch. Wir Menschen befinden uns in der Mitte. Wenn wir mit Himmel und Erde verbunden sind, können wir die Energien dieser Urquellen ganz leicht in uns aufnehmen. In unserem täglichen Leben verbrauchen wir ständig Energie durch Stress, ungesunde Lebensführung, usw. Die Übungen des Qi Gong ermöglichen es uns, nicht nur verbrauchte Energien wieder aufzufrischen, sondern darüber hinaus einen Vorrat zu speichern, so dass wir uns nicht mehr so leicht erschöpfen. Wenn der Fluss der Lebenskraft in unserem Körper über längere Zeit unausgeglichen ist, kann es zu Krankheiten und Störungen kommen. Qi Gong dient der Heilung und Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele. Über bewusste Atemführung kombiniert mit bestimmten Bewegungsabläufen und mithilfe der Vorstellungskraft stärkt es die inneren Organe, befreit von alten Blockaden, lädt uns mit frischer Energie auf und bewirkt, dass die Lebenskraft wieder frei in uns fließen kann.

Die sanften, harmonisierenden Bewegungen helfen dem Übenden körperlich geschmeidiger und geistig entspannter durchs Leben zu gehen. Sie sind leicht zu erlernen, leicht durchzuführen und fördern durch ihren sanften Bewegungsfluss ein inneres Empfinden von Leichtigkeit und Freude. Der fortgeschrittene Übende wird Ruhe, Ausgeglichenheit, tiefen inneren Frieden, aber auch Lebendigkeit und Kraft verspüren.

Qi Gong will nicht besprochen, sondern geübt oder noch besser gelebt werden, was bis ins hohe Alter möglich ist. Demzufolge sind Neueinsteiger von Jung bis Alt jederzeit herzlich willkommen. Wir trainieren nicht im Wettbewerb gegeneinander, sondern alle miteinander.

**Anmeldungen unter: Geschäftsstelle TV Landau, Email: verwaltung@tvlandau.de,
Telefon: 09951-9465730 oder unter Kursleitung 0176/56960753**