

Qi-Gong ist ein altes chinesisches System von Bewegungskünsten und Entspannungsmethoden zur Förderung körperlicher Beweglichkeit, zur allgemeinen Gesunderhaltung, zur Vorbeugung von Krankheiten und zum Abbau von Stress.

Es ist mehr als ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM, weit mehr als eine Heilmethode zur Entwicklung und Entfaltung unserer Energie und Lebenskraft. Es ist ein wertvolles chinesisches Kulturgut, mit daoistischen, konfuzianischen und buddhistischen Wurzeln und einer Geschichte von mehr als 2000 Jahren. Kennzeichnend sind langsam ausgeführte Bewegungen und Übungen in Ruhe. Qi-Gong ist ein Training (Gong= Arbeit, beständiges Üben), das Körper, Geist und Atem aktiv miteinander verbindet und die Lebensenergie (Qi) harmonisiert und zum Fließen bringt.

WAS IST QI-GONG?



Wer seinen Organismus stärken und seine körperliche und geistige Beweglichkeit erweitern will, wer Krankheiten vorbeugen möchte und sich wünscht, Stress abzubauen oder einen Weg sucht, um auch im Alter beweglich zu bleiben, dem können Qi-Gong-Übungen helfen; ebenso allen, die für sich mehr Entspannung, Balance, Ruhe und Natürlichkeit entwickeln wollen.

Die einzelnen Qi-Gong-Bewegungen sind mit Geduld und Ausdauer für Frauen und Männer jeden Alters leicht erlernbar und lassen sich nach einer ersten Lernphase auch außerhalb der Übungsabende praktizieren. Besondere sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.



FÜR WEN IST QI-GONG GEEIGNET?

Es gibt verschiedene traditionelle und neuere Übungsformen von Qi-Gong. Geübt wird im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen, in Ruhe und in Bewegung.

Grundlage der Übungsarbeit in unserem Kurs bilden die 18 am LaoShan Zentrum für Traditionelle Medizin & Lebenspflege entwickelten Ausdrucksformen des TaiJi Qi-Gong. Diese erfreuen sich großer Beliebtheit bei Millionen von Menschen nicht nur in China, sondern auch in Südostasien, Amerika, Europa und Japan. Geübt wird in einer freundlichen und wertfreien Atmosphäre.

Neueinsteiger finden erfahrungsgemäß schnell Zugang zu den Bewegungen.



WELCHE QI-GONG FORMELN WERDEN GEÜBT?

Was ist mitzubringen?

Eine Wolldecke, bequeme Kleidung, rutschfeste, warme Socken oder Gymnastikschuhe.

Wann sind die Übungszeiten?

Mittwochs 18.00 - 19.30 Uhr
(in den Schulferien nach Absprache)

Wo wird geübt?

Dojo (Anbau Halle 2)
Zentralschule Curslack-Neuengamme
Gramkowweg 1,
21039 Hamburg

Kursgebühr:

Einmalige Aufnahmegebühr: 5,00 €

Jährliche Grundbeiträge:

Jugendliche/Studenten/

Wehr-pflichtige/Zivildienstleistende: 78 €

Erwachsene: 126 €

Familien: 258 €

Mattengeld: 2,50 € pro Person und Monat.

Ansprechpartner für weitere Informationen:

Klaus Fischer

Tel.: 040 / 721 68 51

e-mail: klaus_fischer@hamburg.de



WAS, WANN UND WO?

Wer leitet an?

Übungsleiter Klaus Fischer ist DTB-zertifiziert und arbeitet auf der Grundlage langjähriger Erfahrung in Qi-Gong, Yoga und Achtsamkeitsmeditation.

SV - Spielverein

Curslack-Neuengamme von 1919 e.V.



Neuengammer Hausdeich 260
21039 Hamburg

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle
Mittwoch 14.00 bis 18.00 Uhr

Geschäftsstelle

Telefon: 723 13 63

Internet: www.svcn.de

e-mail: info@svcn.de

Fax-Nr. :723 44 84

Layout: Maja Fischer (Kontakt: maja_fischer@hotmail.com)

Text: Klaus Fischer



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Qi-GONG



SVCN- Spielverein
Curslack-Neuengamme v. 1919 e.V.



EINE CHINESISCHE BEWEGUNGSKUNST