



BAGUA

INTENSIV-WORKSHOP AM SAMSTAG, 15. NOV. 2014



Kursbeschreibung

Ba Gua ist eine der ältesten daoistischen Übungssysteme aus dem alten China. Es kann als Grundlage für eine Form der Meditation in Bewegung dienen. Gleichzeitig ist es eine wunderbare Übung zur Dehnung und Öffnung des Körpers, zur Stärkung der Gesundheit und zum Trainieren der Achtsamkeit. In dem eintägigen Kurs werden Grundlagen unterrichtet. Dazu gehören Dehnübungen, der Grundschrift für das Gehen im Kreis, einige Handpositionen und die erste von 8 Formen des Richtungswechsels. Der Richtungswechsel spielt eine wesentliche Rolle, da der philosophische Hintergrund des Systems das I Ching (Buch der Wandlungen), einer der ältesten erhaltenen Texte aus dem alten China ist.

Der Kurs ist für Anfänger gedacht. Gleichzeitig hat man aber nach dem Tag schon genug Material, um eigenständig zu üben.

Yoga Loft Bruckmühl, 10.00 bis 17.00 Uhr inkl. Mittagspause,
Kursgebühr: 75 Euro, Kursleitung: Ernst Papperger