



# BAGUA

## GRUNDLAGEN UND VERTIEFUNG

---

SAMSTAG/SONNTAG, 14./15. MÄRZ 2015



### Kursbeschreibung

BaGua ist ein sehr altes, überliefertes Übungssystem, in dem gleichermaßen gesundheitliche als auch meditative Aspekte enthalten sind. Beim Üben wird die Aufmerksamkeit in den Körper gelenkt.

Die Positionen und Bewegungen dehnen und öffnen und machen damit den Körper beweglicher. Gleichzeitig lassen sie den Übenden zur Ruhe kommen und bewirken eine Entspannung des Nervensystems.

BaGua wird im Kreis gehend praktiziert. Eine Spezialität dieses Übungssystems ist es, in verschiedenen Bewegungsmustern spontan die Bewegungsrichtung zu ändern. Während des Gehens kann man die Hände in verschiedenen Positionen halten. Diese haben, ähnlich wie Yogapositionen, positive Wirkungen auf den Bewegungsapparat, auf Organfunktionen und auf das energetische System.

An diesem Wochenende wird, auch für Einsteiger geeignet, an dem Grundschrift dieses Bewegungssystems gearbeitet. Es werden an diesem Wochenende verschiedene Handpositionen unterrichtet und detailliert auch eine weitere Art des Richtungswechsels.

**Termin:** Sa/So, 14./15. März, jeweils 10.00 – 17.00 Uhr (incl. Mittagspause)

**Ort:** Yoga Loft Bruckmühl

**Kursgebühr:** 150 Euro, mit Frühbucherermäßigung 135 Euro

**Kursleitung:** Ernst Papperger, [www.qi-kunst-mangfalltal.de](http://www.qi-kunst-mangfalltal.de)