



# „ÖFFNEN DER ENERGIETORE“ QI GONG

---

10 X DIENSTAGS, AB 1. OKTOBER 2019



## Kursbeschreibung

Einfache Übung mit Tiefgang.

Es werden 3 Einzelübungen unterrichtet:

erstens eine Standübung, in der man seinen Körper wahrzunehmen lernt und gleichzeitig lernt,

Blockaden zu lösen bzw. Energie im Körper sinken

zu lassen. Den zweiten Teil stellt die sog. Wolkenhände Übung dar.

Das ist eine Bewegung, die sich mit vielen Inhalten, also Übungsaspekten füllen kann. Und schließlich eine Wirbelsäulenübung.

Parallel dazu wird eine Atemmethode vermittelt, wie sie für Qi Gong

und Tai Chi typisch ist. Individuell, ja nach Gruppe, fließen auch

Partnerübungen mit ein.

**Kursbeginn:** Dienstag, 1. Oktober 2019, 10.15 Uhr

**Kurszeiten:** jeweils Dienstags, 10.15 bis 11.30 Uhr, insgesamt 10 Termine

**Kursgebühren:** 160,- Euro

**Kursort:** Yogaloft Bruckmühl

**Kursleiter:** Ernst Papperger, Arzt, Lehrer für Tai Chi und Qi Gong

**Anmeldungen bitte über meine Web Seite:**

**[www.qi-kunst-mangfalltal.de](http://www.qi-kunst-mangfalltal.de)**