

# Gesundheits-Qigong

QiGong sind uralte chinesische Gesundheitsübungen, die Bewegung, Atmung und Bewusstseinsführung verbinden. Auf Basis westlicher medizinischer Forschung, Psychologie und Traditioneller Chinesischer Medizin wurden diese bis zu 5000 Jahre alten Übungen im neuen Jahrtausend von führenden chinesischen Universitäten zum Gesundheits-QiGong entwickelt.

## Das Spiel der 5 Tiere - Wu Qin Xi

schon in den Anfängen der chinesischen Kultur wurden Tiere nachgeahmt, um besondere Energien anzureichern und Krankheiten abzuwenden. Die Möglichkeiten unserer natürlichen Bewegungen sind vielfältig, sie schließen die Impulsivität des Tigers, das Behagliche des Rehs, das Gefestigtsein des Bären, die Flinkheit und Lebendigkeit des Affen und die Eleganz und Leichtigkeit des Kranichs mit ein. So können wir uns Stärkung aus den Kraftpotentialen der Tiere holen. Die Übungen der fünf Tiere helfen uns dabei durch diese unterschiedlichen Ausdrucksformen in Bewegung, Gestik und Gemütszustand wieder zur ursprünglichen Beweglichkeit zurückzukehren und freier zu werden.

**Kursleitung:** Qing Lu      **KursNr.:** 333901

**Wann:** Donnerstag, 11:00 h – 12:00 h

**Start**      **7.10.2020** Quereinstieg jederzeit möglich

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

**Kosten:** 40,-€/ MGL – 94,50 €/ NMGL

10 Termine pro Quartal

**Info + Anmeldung:** Tel.: 42102330 oder

**E-Mail:** [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de)