

„Hui Chun Gong – Die geheime Verjüngungskur der chinesischen Kaiser“

Termin: 12. – 14. Juli 2019

Wenn Sie auch gern erfahren möchten, wie es sich anfühlt, die 16 Ganzkörper-Übungen der Daoistischen Mönche auszuführen, um Körper, Geist und Seele gesund und vital zu halten und und wie viel Freude und Wohlbefinden Sie dabei erleben, sind Sie herzlich dazu eingeladen. Lernen Sie den Daoismus kennen, erfahren Sie etwas über die Inhalte des Qi Gong, der chinesischen Atem- und Bewegungstherapie. Nach der Philosophie der traditionellen Chinesischen Medizin bleibt der Mensch gesund und vital, wenn er die Energien im Körper ohne Blockaden in den Energiebahnen (Körpermeridiane) fließen lassen kann. Begegnen Sie auch dem Tai Chi Chuan, so dass Sie einen Einblick für alle Zusammenhänge von Ying & Yang und dem Qi-Fluss erfahren und selbst beim Ausführen der Übungen die Meditation erspüren.

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse besitzen, sind auch Sie herzlich zu diesem Kurs eingeladen. Sie erhalten die Gelegenheit, die Übungen zu vertiefen und Ihre Körperhaltung zu verbessern. Außerdem werden in einzelnen praktischen Einheiten Entspannungsmöglichkeiten im Liegen, Sitzen oder in der Bewegung angeleitet und für zu Hause geübt.

Zu empfehlen ist das Seminar allen, die mit sich und der Natur im Einklang leben möchten. Hui Chun Gong ist als selbständiges Programm gut geeignet und leicht zu Hause fortzuführen. Wir bewegen alle großen Gelenke und wirken z. B. Beschwerden in Schulter und Rücken entgegen. Die Übungen können für jedes Workout als sanfter Einstieg dienen oder eignen sich als entspannender Abschluss.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Noppensocken mit.

Kursname: „Hui Chun Gong – Die geheime Verjüngungskur der chinesischen Kaiser. Für Anfänger und Fortgeschrittene“

Päd. Verantwortung: Christiane Bracke, LHVHS
Referentin: Elke Sauermilch, Qi Gong Übungsleiterin, Hui Chun Gong Trainerin

Anreise:	Freitag,	12. Juli 2019	ab 15.30 Uhr
Kursbeginn:	Freitag,	12. Juli 2019	17.00 Uhr
Kursende:	Sonntag,	14. Juli 2019	13.00 Uhr

Kursgebühr: 152,00 – 170,00 Euro je nach Selbsteinschätzung
(inkl. Vollverpflegung und Unterkunft im DZ,
EZ-Zuschlag 12,00 Euro/Nacht)

Anmeldung/Ort: Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.
Kloster Donndorf 6, 06571 Roßleben-Wiehe OT Donndorf
Tel.: 034672 /851-0, Fax: 034672 / 851-20
E-Mail: LHVHS@klosterdonndorf.de
www.klosterdonndorf.de

P.S. Die LHVHS verfügt über eine Sauna. Wenn Sie diese benutzen möchten, sollten Sie Badetuch und Badeschuhe einpacken.