Wann und Wo

Sa **30.09.2023** und Sa **07.10.2023**
jeweils 09.30 – 12.30 Uhr

Gymnastikraum der TG Viktoria Augsburg 1897 e.V., Ilsungstr. 15a , 86161 Augsburg
(Siehe Karte)

Anmelden

per Email an TaijiDao-CuL@mnet-mail.de

Anfahrt

Wir üben im Gymnastikraum der TG Viktoria Augsburg. Den Eingang findest Du an der linken Stirnseite des Holzgebäudes. Gehe einfach in Richtung DAV-Kletterzentrum und vor deren Eingang rechts um das Holzgebäude herum.

Kontakt

Leonhard Stöckle und Charito Voß

zertifizierte Lehrer im TaijiDao-System des Großmeisters Shen Xijing

TaijiDao-CuL@mnet-mail.de
0179 – 942 63 65

Homepage:
www.TaijiDao-Leb-im-Jetzt.de

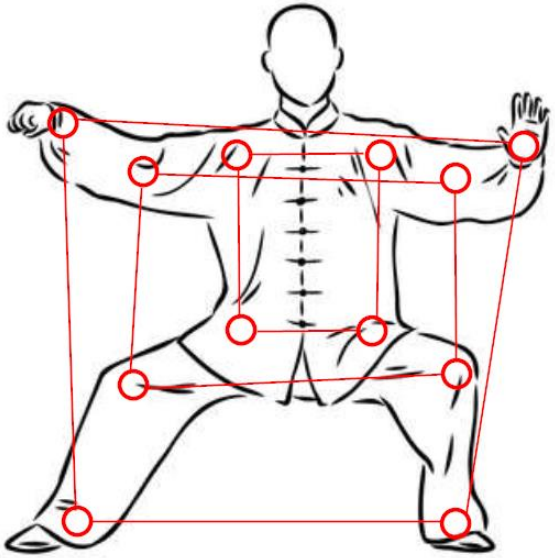
TaijiDao

Leb im Jetzt

Qigong-Workshop:

Steigen und Sinken – Öffnen und Schließen

Natürliches Bewegen im Sinne von Yin und Yang



Beschreibung

Steigen-Sinken und Öffnen-Schließen sind sehr grundlegende Bewegungselemente, ohne die eine harmonisch fließende und geschmeidige Bewegung überhaupt nicht möglich ist. Egal in welcher Bewegungsart, auf ein Steigen muss ein Sinken kommen, und umgekehrt. Das gilt ebenso für Öffnen und Schließen. Berücksichtigst du dies, bekommst du vollkommen natürliche und unverkrampfte Bewegungen im Rhythmus von Yin und Yang.

Diese Prinzipien zu kennen und sich dessen bewusst zu sein ist äußerst hilfreich in allen Sportarten und auch bei Alltagsbewegungen. Das Nutzen dieser Prinzipien führt zu einer natürlichen und leichten Kraftentfaltung ohne Verkrampfung.

Besonders für Qigong- und Taiji-Übende gehören diese Prinzipien zu den wichtigsten Grundlagen der Bewegung. Damit können die Übenden zu sehr schönen, grazil fließenden und gleichzeitig dynamischen, kraftvollen Bewegungen gelangen.

Steigen-Sinken und Öffnen-Schließen geschieht aus der Körpermitte heraus. Die dabei intensiven Wirbelsäulen-Bewegungen können stark energetisierend wirken. Auch die inneren Organe werden durch diese Bewegungen massiert und somit besser mit der Lebensenergie "Qi" versorgt. Dies wiederum führt zu einer Stärkung der Vitalität und des Immunsystems.

Workshop-Inhalt

- daoistisches Yoga und Faszienarbeit aus dem Neidan Gong der Drachentorschule um den Körper zu lockern,
- Atemübungen
- die drei äußeren Harmonien (Wai San He) = die Verbundenheit des Körpers. Die alten Meister sagen "Bewegt sich ein Körperteil, bewegt sich der ganze Körper".
- Übungen, um das Steigen-Sinken und Öffnen-Schließen bewusst zu machen und zu verinnerlichen,
- verschiedene Figuren aus dem Qigong und Taiji, um diese Prinzipien in den Bewegungen zu verankern.

Für wen geeignet

Dieser Workshop ist für alle geeignet, die

- ihre Bewegungsabläufe sowohl im Qigong, Taiji und/oder Sport als auch im Alltag verbessern,
- ihr Körperbewusstsein, ihre Körperwahrnehmung steigern,
- sich entspannter, leichter und dabei trotzdem kraftvoll und lebendig bewegen,
- und dadurch mehr Freude beim Bewegen erfahren,
- überhaupt ihrem Körper und sich selbst etwas Gutes geben

möchten.

Voraussetzungen:

keine

Teilnahme

Am Workshop kann sowohl in Präsenz vor Ort als auch Online teilgenommen werden. Der Präsenz-Workshop findet nur statt mit mindestens 3 Präsenz-Übenden.
Melden sich nur Online-Teilnehmer an, findet der Workshop nur als Online-Unterricht statt.

Man kann auch nur an einem der Workshops teilnehmen. Der 2. Workshop dient im Wesentlichen der Vertiefung des Gelernten aus dem 1. Workshop, es werden hier nur noch weitere Bewegungsabläufe hinzugenommen.

Bitte mitbringen

Yogamatte oder Decke, bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder dicke Socken, Schreibzeug, Getränke.

Haftungsausschluss

Die Teilnahme an Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Kursleiter sind von jeglichen Haftungsansprüchen freigestellt.

Gebühren:

einzelner Workshop 36 Euro / beide Termine 70 Euro (bitte erst überweisen, wenn sicher ist, dass der Kurs stattfindet).

Bitte überweisen mit Verwendungszweck
"Qigong-Workshop: <Datum des Workshops>"
IBAN: DE74 5001 0517 5421 3438 98