

Qigong - einfach - er - leben

*"Wenn er so die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig.
Bei jedem Schritt ein Atemzug und bei jedem Atemzug ein Besenstrich.
Schritt -- Atemzug -- Besenstrich. Schritt -- Atemzug -- Besenstrich." (Aus "Momo")*



Im Zeichen dieses Zitates werden an diesem Tag gemeinsames Atmen, Stehen, Gehen und Tanzen unsere Sinne öffnen. Ein "musikalischer Teppich" aus rhythmischer Trommelmusik, leisen Klängen und schlichter Stille lädt ein zu lebendiger, meditativer Bewegung und zum Nach-Innen-Lauschen.

Einfache Qigong Formen wie "Die Übung für ein langes Leben" oder "Mit dem Drachen über die Erde streifen", geben Einblick in das ursprüngliche Anliegen dieser uralten Bewegungskunst, das Leben in seiner gesamten Vielfalt auf das Wesentliche zu "reduzieren" oder "einfach - er - leben".

Jutta Kienle, seit 20 Jahren Tai Chi/Qigong praktizierend, unterrichtet seit 12 Jahren Tai Chi und Qigong an der Vhs Füssen und arbeitet mit Entspannungstechniken in einer psychosomatischen Klinik als Krankenschwester. Seit 2011 ist sie Heilpraktikerin und derzeit in Ausbildung zur Shiatsu Praktikerin. Immer wieder den "Geist des Anfängers" suchend, ist es ihr ein besonderes Anliegen, Qigong an den Alltag zu knüpfen, um deutlich zu machen, dass diese Form von Bewegung stets eine Möglichkeit schenkt, unser Leben bewusst zu entschleunigen.

Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse möglich. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

23. März 2013, 9:00 - 12:00 und 14:00 - 16.30 Uhr

Veranstaltungsort und Anmeldung: Naturheilpraxis Barbara Klingler-Volswinkler
Oberholzheimer Straße 59, 88471 Laupheim - Bihlalingen
E-Mail: info@naturheilpraxis-bihlalingen.de
Internet: naturheilpraxis-bihlalingen.de
Tel.: 07392/912580

max. Teilnehmerzahl: 8

Kursgebühr: € 55,-