

## Stilles QiGong für Anfänger und Fortgeschrittene

Zum Ankommen und Lockern deines Körpers, beginnen wir mit sanften und leichten Auflockerungs- und Meditationsübungen die wir entweder im Stehen, Sitzen oder Liegen, begleitet mit Musik, ausführen. Nach und nach wirst du die 6 Meridiandehnungen lernen.

Anschließend lernst du den Aufbau des QiGong-Stands und die Basisübungen des Stillen QiGong kennen.

Die formale Übung des Stillen QiGong besteht immer aus drei Teilen.

- Der Anfang bildet eine Entspannungsübung.
- Der mittlere Teil besteht aus der Basisübung des Stillen QiGongs. Wir lernen den Kleinen Körperkreislauf, die Schüttelübung und die Lotusblütenmeditation.
- Zum Abschluss sammeln wir das Qi im Unteren Dantian, massieren und klopfen Gesicht und Körper.

Während der Stunde gehe ich auf die Zusammenhänge der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Einheit von Körper, Geist und Seele ein.

Am Ende der Stunde ist Zeit zum Austausch der gemachten Empfindungen.

---

Anmeldung über mich oder den TSV Rottendorf, Hr. Bernhard Roth,  
Tel.: 09302 - 39 46 oder per Mail an [turnen@tsv-rottendorf.de](mailto:turnen@tsv-rottendorf.de)

17. April

24. April

08. Mai

15. Mai

05. Juni

12. Juni

19. Juni

26. Juni

03. Juli

10. Juli

Beitrag :

40€ für Mitglieder TSV Rottendorf  
80€ für Nichtmitglieder  
für 10 Einheiten

Ort:

Haus der Begegnung  
Estenfelder Straße 1  
97228 Rottendorf

Beatrix Bleimann  
[www.Zeit-Stille.de](http://www.Zeit-Stille.de)  
[fit4ever@gmx.de](mailto:fit4ever@gmx.de)  
0157 32345604

