

Zeit für mich – mit Duft-Qigong, Meridiandehnübungen und Meditation

01.03. – 03.05.2018 immer donnerstags von
18.30 -20.00 Uhr

8 Termine (1.3., 8.3., 15.3., 22.3., 5.4., 12.4., 26.4. und 3.5.. Also Pause am 29.3. und 19.4.!)

Wir beginnen den Abend mit einfachen Meridiandehnübungen, die die Meridiane und Faszien sanft dehnen und so die Beweglichkeit fördern. Danach widmen wir uns den Übungen des Duft-Qigong. Den Abschluss bildet eine Einheit mit einer geführten Mediation zur Entspannung und besseren Körperwahrnehmung.

Duft-Qigong kommt aus dem Buddhismus und hat sich besonders aus dem Zen-Buddhismus entwickelt. „Duft“ bedeutet daher auch im übertragenen Sinn Meditation und Konzentration. Die Übungen des Duft-Qigong betonen daher das Vordringen von der Oberfläche zur Tiefe.

Die Körperhaltung und die Übungen sind relativ einfach; es werden vorwiegend nur die oberen Extremitäten bewegt. Es dient der Erhaltung der Gesundheit, Vorbeugung und Heilung von Krankheiten und ist besonders bei Beschwerden im Schulter-, Nackenbereich und zur meditativen Entspannung zu empfehlen.

Dieser Kurs ist für auch ohne Qigong-Vorkenntnisse zu empfehlen!

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie dicke Socken und eine Wolldecke mit.

Preis für 8 Abende: 80 Euro

Ort: Villa Vielfalt, Rosterstr. 49 in Siegen

Parkplatzmöglichkeiten am Haus bzw. an der Strasse und bei der Grundschule unterhalb der Villa

Anmeldung Kurs „Duftqigong und Meditation“ immer donnerstags 01.03. – 03.05.2018

Name: _____ Alter: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

e-mail: _____ Telefon: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Die Anmeldung gilt als verbindlich, wenn die Kursgebühr bis zum **25.02.2018** auf folgendes Konto überwiesen wurde:

Ramona Wagener, GLS Bank, IBAN: DE53 4306 0967 4116 4976 01, BIC: GENODEM1GLS

Absagen nach dem 25.02.2018 müssen zu 100% bezahlt werden. Sollten Sie an einem der Termine nicht teilnehmen können, so können Ihnen leider die Kosten nicht erstattet werden.

Ramona Wagener