

Peter W. Peschel

Qi Gong
Karate-Do
Meditation

稽古

„Mehr Energie für den Tag – QiGong am Morgen“

Anliegen

Wenn wir morgens aufstehen, fühlen wir uns vielleicht nicht optimal ausgeruht und wir „kommen nur langsam in Gang“...

Durch einige sanft dehnende und die körper-internen Prozesse anregende Übungen verbessern wir den Energiefluß im Körper und fühlen uns danach fit für die Aufgaben des Tages. Mittels den eigens für diese Tageszeit ausgewählten Übungen unterstützen wir Körper und Geist beim morgendlichen Start und profitieren - bei regelmäßiger Praxis - dauerhaft von der vitalisierenden Kraft unserer neu gewonnenen Energie.



Inhalt

Wir nutzen die seit Jahrtausenden bewährten Atem- und Bewegungsübungen der chinesischen Medizin um den Energiehaushalt unseres Körpers positiv zu stimulieren. Die langsam fließenden, sanft dehnenden Bewegungen machen den Körper geschmeidig, fördern unsere physische und psychische Gelöstheit und steigern unsere Vitalität. Der Kreislauf wird angeregt und das Immunsystem gestärkt.

Die Übungen wirken ebenfalls harmonisierend auf den Geist. Wir finden mit ihrer Hilfe (wieder) einen Zugang zu unserer Mitte und zu innerer Ruhe. Das ist eine

wichtige Voraussetzung für den Erhalt unserer körperlichen Gesundheit.

Zum Üben tragen wir bequeme, lockere Kleidung, Schuhe mit flacher Sohle oder üben barfuß. Wenn das Wetter es zuläßt, nutzen wir die Frische eines üppigen Gartens für unseren ganz besonderen Start in den Tag.

QiGong – Übungen können grundsätzlich von allen Menschen als präventive Maßnahme zur Erhaltung und Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden genutzt werden. Sollten zeitweilige oder dauerhafte gesundheitliche Beeinträchtigungen bestehen, nehmen Sie bitte vor der Teilnahme sicherheitshalber Rücksprache mit Ihrem Arzt oder dem Kursleiter.

Kursdaten

Kursort : KEIKO - Zentrum für achtsames Üben, Steinbachstr. 18,
01445 Radebeul

Kurszeit : Dienstags, 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr, 1 Stunde

Teilnahmebeitrag:
1 Probestunde kostenfrei

Einzelstunde	Euro 16,00 / Person
Monatskarte	Euro 48,00 / Person
Quartalskarte	Euro 138,00 / Person
Jahreskarte	Euro 541,00 / Person

Information und Anmeldung :

Peter W. Peschel
Tel. 0351 – 79 56 004 oder 0151 – 22 80 55 93
post@feuer-und-wasser-verbinden.de

www.feuer-und-wasser-verbinden.de