

Peter W. Peschel

Qi Gong
Karate-Do
Meditation

稽古

„WuDang Shan Shi Ba Fa – Die achtzehn Wege vom Berg WuDang“
Daoistisches QiGong



Anliegen

Der Kurs richtet sich an Alle, die eine umfassende und sanfte Methode zur Stabilisierung ihrer Gesundheit und Stärkung ihrer Vitalität suchen oder ganz einfach etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen.

Die Übungen bewirken – eine regelmäßige Praxis vorausgesetzt – eine allgemeine Harmonisierung der körperinternen Abläufe. Die Gelenke werden geöffnet, Muskelspannungen gelöst und insbesondere das Immunsystem gestärkt. Durch Einbeziehung spezieller Atemrhythmen kann eine noch tiefergehende Wirkung erreicht werden.

Geschichte

QiGong - etwa zu übersetzen mit „Die Fähigkeit, mit der Lebensenergie zu arbeiten“ oder „Kultivieren der Energie“, entstammt der klassischen Chinesischen Medizin und hat eine mehrere Jahrtausende alte Geschichte. Gemeint sind Bewegungs- und Atemübungen mit meditativem Charakter und tiefgreifender Wirkung auf Körper und Geist.

Im Laufe der Zeit entwickelten sich eine Vielzahl unterschiedlicher Formen und Stile, die sich wiederum gegenseitig beeinflussten.

Die Form der achtzehn Wege vom Berg WuDang stammt aus der Tradition der Familie Fei aus Nanjing. Seit Generationen schon gibt es eine ganze Anzahl erprobter Kampfkunstmeister und Heilkundige in dieser Familie.

Die Übungen entspringen der daoistischen Tradition und sind erst vor einigen Jahren der Öffentlichkeit zugänglich gemacht worden.

WuDang Shan ist ein Gebirgszug im Zentrum Chinas und bekannt für seine daoistischen Klöster und Heiligtümer. Der Name „WuDang Shan Shi Ba Fa“ symbolisiert die Verbindung zur WuDang-Tradition.

Kursdaten

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

Kurszeiten : Donnerstags 18.00 bis 19.00 Uhr
oder
Freitags, 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr, jeweils 1 Stunde

Teilnahmebeitrag:
2 Probestunden kostenfrei

Einzelstunde	Euro 13,00 / Person
Monatskarte	Euro 48,00 / Person
Quartalskarte	Euro 138,00 / Person
Jahreskarte	Euro 541,00 / Person

Anmeldung und Informationen:

Peter W. Peschel
Tel. 0 351 – 79 56 004 oder 0151 – 22 80 55 93
post@feuer-und-wasser-verbinden.de

www.feuer-und-wasser-verbinden.de