

Qi Gong & Tai Chi Chuan

(24er Pekingform der Familie Yang Chen Fu)



„Wir „pflegen unsere Lebenskraft“ und stärken unsere innere Mitte!“

Das Erlernen der Abläufe chinesischer Kampf- und Bewegungskunst mit dem Schwerpunkt „Körper und Geist“ zu stärken, steht im Mittelpunkt dieses Grundlagenkurses. Die weichen, fließenden Bewegungen der Pekingform und diverse Qi Gong-Übungen sollen zu einem stressfreien Zustand und zum konzentrierten Üben führen. Das Erlernen der Form ist ein Prozess, der Zeit benötigt, um dann die Koordination zu sortieren und die Prinzipien der Bewegung zu verstehen (Gleichgewichts-, Stand- und Laufübungen, um die Flexibilität der Gelenke und das Dehnen der Muskulatur und eine gesunde Haltung der Wirbelsäule zu erzielen).

Ort: Kneipp-Haus, Aßmannshauer Straße 23a, 14197 Berlin

Kursgebühr: Kneipp-Mitglieder: 65,00 €, Nichtmitglieder: 95,00 €

Leitung: Dana Lorenz, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong

Anmeldung: Kneipp-Verein Berlin e.V., Tel.: 030 82 24 317,

E-Mail: info@kneipp-verein-berlin.de

Grundlagenkurse:

10 Termine: freitags von 10:00 bis 11:15 Uhr (12.03. bis 21.05.2021)

Fr. 12.03.	Fr. 19.03.	Fr. 26.03.	Fr. 09.04.	Fr. 16.04.
Fr. 23.04.	Fr. 30.04.	Fr. 07.05.	Fr. 14.05.	Fr. 21.05.

Bei Bedarf wollen wir nachfolgend einen Vertiefungskurs anbieten. Darüber werden wir Sie dann rechtzeitig auf unserer Homepage informieren.