

NEU!

Stresslevel reduzieren
Inneren Frieden finden
Zu sich kommen
Gesundheitsvorsorge
Faszien dehnen
Sanfte Bewegung ausführen

Qi Gong



Muskel- und Knochen Qi Gong
10 Einheiten 85 Euro
Ab 10. Oktober

Donnerstag
19:15 – 20:15 Uhr

Sport und Rehabilitation Castrop-Rauxel e.V.
Lange Str.72
44579 Castrop-Rauxel
<https://www.castrop-im-flow.com>



Muskel- und Knochen-QiGong in 10 Einheiten Anfang 10. Oktober Preis

85 Euro

Mit dieser Methode kann man nicht nur den für unsere Zeit und unsere Zivilisation so typischen Beschwerden vorbeugen (wie z.B. Verletzungen, Fehlhaltungen, Bewegungsmangel, Muskelverwachsungen und Bewegungsstörungen) und sie lindern, sondern auch die Körperfunktion im Allgemeinen wie etwa das Herz-Kreislauf-System und Lungenkapazität stärken.

Neben den auch in der Schulmedizin wahrgenommenen Ursachen für Beschwerden des Bewegungsapparates werden in der TCM auch Phänomene berücksichtigt, die aus psychophysischen Gesamtgeschehen heraus zu verstehen sind.

- * Schwaches Leber-Qi (Sehnen)
- * Schwaches Milz-Qi (Muskeln)
- * Schwaches Nieren-Qi (Knochen)

Kurstage:

10.10./17.10./24.10./07.11./14.11./21.11./28.11./05.12./12.12./19.12



Über mich

Ich bin zertifizierter und krankenkassenanerkannter Tai Chi Lehrer. Ich beschäftige mich seit 1993 mit verschiedensten Qi Gong und Taiji Formen.

Seit 2003 gebe ich Taiji Unterricht.

Im Taiji Unterricht mache ich vor der Form einige Qi Gong Übungen. Ich rufen diesen Kurs ins Leben, um in dieser Unterrichtseinheit, mehr und vertiefter über die Aspekte im Qi Gong eingehen zu können. Im Unterschied zum Taiji Unterricht gehe ich vertiefter auf den Gesundheitsaspekt der Qi Gong Übungen und deren Theorien und die positive Wirkung auf den Körper und Geist ein.



Michael Steinmetz

