



Die Fünf Übungen des Wudang Qi Gong

Stärkung der Selbstheilungskräfte und des inneren Gleichgewichts

Um an dem Kurs teilnehmen zu können...

braucht es bequeme (Straßen-) Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe oder Socken.
Von 9 – 99 Jahren ist jede und jeder eingeladen teilzunehmen.

Der Kurs:

Innerhalb eines Kurses werden pro Kurseinheit zwei Übungen der Fünf Übungen gelernt. Die Übungen wechseln sich nach einer vorgeschriebenen Reihenfolge ab (zirkulierend), so dass jede Übung mehrmals gelernt wird, bis sie richtig ‚sitzt‘.

Was ist Wudang Qi Gong?

Qi Gong heißt übersetzt „Energie-Übung“ und kommt ursprünglich aus China. Es besitzt eine jahrtausende alte Tradition und erfreut sich in Deutschland immer größerer Beliebtheit.

Die Fünf Übungen des Wudang Qi Gong umfassen langsame äußere (körperliche), sowie innere (gedankliche) Bewegungsabläufe. Sie sind von Ruhe und Sammlung durchdrungen und leicht erlernbar. Als Übungssystem kann es unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness von jedem/r im Stehen und Sitzen ausgeführt werden.

Wie wirkt Wudang Qi Gong?

Die Gesundheit, unser höchstes Gut, besitzt aus Sicht der traditionellen Chinesischen Medizin drei wesentliche Aspekte:

1. Das psychische Gleichgewicht
2. Die Funktionsfähigkeit des Körpers
3. Die Gesundheit des Geistes (die Verbindung zur Natur)

Wudang Qi Gong setzt genau an diesen Punkten an: durch das Praktizieren der Übungen werden wir ruhiger und ausgeglichener. Im Umgang mit anderen Menschen entwickelt sich Gelassenheit. Unser Immunsystem stabilisiert sich; Organe, Knochen, Blut, Zellen und Nerven werden durch die Übungen angesprochen.

Übungsleiterin:

Nicole Henze