



tian di – die Ulmer Qi Gong Schule

Die „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ -

Qìgōng tàijí shíwǔshì 气功太极十五式 Teil 2

Die „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ von Prof. Jiao Guorui basieren auf historischen Überlieferungen der tangzeitlichen „13 Ausdrucksformen der Taiji-Pfahl-Übungen“ des Daoisten Xu Xuanping und wurden in langjähriger klinischer Praxis weiterentwickelt. Sie dienen speziell der Regulierung des Qi.

In der äußeren Form unkompliziert, sind sie gut erlernbar, erfordern jedoch die Beachtung grundlegender Übungsprinzipien. Die Übungen sind ausgewogen, regulieren den gesamten Organismus und zeigen gute Wirksamkeit auch bei chronischen Beschwerden. Sie verbinden Elemente der Kampfkunst mit Aspekten der Lebenspflege sowie der TCM und folgen der Natürlichkeit in Bewegung und Ruhe. In die Übungen fließt ein reicher geistiger Hintergrund ein, der ihnen ihren besonderen Charakter verleiht.

Zielgruppe: Teilnehmer*innen, die Teil 1 der Form (Übung 1-6) oder auch schon die komplette Form gelernt haben

Referentin: Dr. rer. nat. Imke Bock-Möbius, Radolfzell

Termin: Samstag 28. September 2024

Seminarzeiten: 10:00 – 13:00 und 15:00 - 18:30 Uhr

Kosten: 90 € - Mitglieder der DQGG
100 € - Nicht-Mitglieder

Anmeldung bei: Karin Spohr
karin@tian-di.de
tel: 0731 - 5505894

Ort: relaxs Ulm – Raum für Bewegung und Entspannung in Ulm