



## Qi Gong Seminar

### Einatmen – Ausatmen - Durchatmen

Genieße Deine Freiheit und gib Deiner Seele Raum zum Atmen

(Viktor Levin)

Die Atmung gilt als eine der drei Säulen des Qigong und ist eine Quelle des Qi. Atemübungen heißen im chinesischen TUINA-Übungen, das heißt Altes ausstoßen, Neues aufnehmen.

An diesem Wochenende geht es um das Erfahren, Erkunden und Wahrnehmen verschiedener Atemweisen im Qi Gong. Neben der natürlichen Atmung im Qigong, die der einer vertieften Bauchatmung entspricht finden sich viele weitere „Atemweisen“ wie die Körperatmung, reinigende, tonisierende, harmonisierende und nährnde Atmung, Windatmung, Fünf-Tore-Atmung, weiche und harte Atmung.

Ihr lernt viele kleine Übungen kennen, die eure Atmung und Lungenfunktion aktivieren und unterstützen. Die praktischen Übungen werden mit Akupressur, kleinen Massagen, Stille Übungen und der Betrachtung des Atemvorgangs aus anatomischer und physiologischer Sicht ergänzt.

Praktische Übungen: Daoistische Atmung, Paradoxe Atmung, Atemblume, die Lotusblüte oder das Herz öffnen, Kosmische Atmung, die Wolkentore öffnen, den Himmel stützen, Knochenatmung, Wechselatmung, Übung um den Druck zu nehmen, Fang Song Gong - die Kunst der Entspannung mit Hilfe des Atems, Körperbeatmung.

**Termin: Samstag 19.11.2024**

**Zeit: 14.30 – 18.00 Uhr (incl. 30 Min. Pause)**

**Ausgleich: 45.- €**

**Seminarleiterin: Karin Spohr**

Staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin mit Zusatz Sporttherapie  
Qi Gong Lehrerin, ehemalige Ausbilderin der DQGG e.V.



Schillerstraße 1/5  
89077 Ulm (beim Roxy)  
0731 / 550 58 94  
[www.relaks.de](http://www.relaks.de)