

Qigong

Q i g o n g - das bedeutet vitaler Körper, gesunde Atmung, klarer Geist und «Qigong lehrt uns, intelligent mit unserem Stress umzugehen, unseren Körper entspannt und geschmeidig und unsere innere Energie stark und gesund zu erhalten». (Qigong-Meister Professor Jiao)

Langsame, fließende Bewegungen und tiefe Ruhe. Das fällt zuerst auf, wenn man jemandem bei der Qigong-Übung zuschaut. Qigong ist eine bewährte Technik zur Steigerung und zur Regulierung von (Körper-/Lebens-) Energie (*Qi*). Durch Körperbewegungen, spezielle Atemtechniken und Vorstellungskraft wird das *Qi* zum Fließen gebracht. Bei regelmäßigem Üben bewirkt dies größere Vitalität und eine verbesserte Krankheits- und Infektionsabwehr. *Qigong* ist ein Zweig der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird seit Jahrtausenden erfolgreich zur Gesunderhaltung und zur Behandlung von gesundheitlichen Beschwerden eingesetzt. Allen Qigong-Übungen gemeinsam sind die Grundprinzipien von Ausgeglichenheit, Entspannung, gesunder Atmung und richtiger Körperhaltung.

In einem weiteren offenen Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene möchte ich Ihnen die Gelegenheit bieten, mit leichten Übungen der „15 Ausdrucksformen“ Qigong kennen zu lernen bzw. zu vertiefen.

Es sind wieder 10 Qigong-Übungsstunden jeweils **montags von 12:00 Uhr bis 12:45 Uhr vom 14.09. bis zum 16.11.2020** vorgesehen - vorerst weiter auf der bewerten Wiese hinter dem Caesar-Gebäude, erreichbar in Höhe der Bushaltestelle über den kleinen abschüssigen Weg hinunter gleich rechts (etwa 3 Minuten Fußweg vom DAAD entfernt). Der Kurspreis beträgt weiterhin **60 €**.

Wann eine Rückkehr in den Sportraum des DAAD möglich sein wird, ist derzeit nicht vorhersagbar, dazu muss die weitere Entwicklung von Covid-19 berücksichtigt werden. Sollte ein Üben sowohl draußen als auch im BSG-Mehrzweckraum nicht möglich sein, kann auch eine Video-Übertragung der Übungen in Betracht gezogen werden.

Bei Interesse melden Sie sich bitte **bis zum 31.08.2020** unter der E-Mail-Adresse minto31@web.de an.

Mit sportlichen Grüßen,

Ihr Kursleiter Herbert Gäbler und der BSG-Vorstand