Kursleiter für QiGong

Kursbeschreibung

Qi Gong ist ein moderner chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi. Qi könnte mit Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit übersetzt werden. Gong bedeutet beharrliches Üben. Die Wirkung von Qi Gong erschließt sich beim Ausführen der Übungen, die Atem, Vorstellungskraft und einfache Bewegungen verknüpfen. Sie können im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Es gibt auch Übungen, die ohne äußerlich sichtbare Bewegung auskommen. Die Kursleiterausbildung liefert einen Einblick in die Grundlagen des QiGong und zeigt Übungen für alle Alters- und Leistungsklassen.

Kursinhalte

Theorie
- Philosophie und Entstehungsgeschichte
- Formen von QiGong
- Wirkungsweise von QiGong
- Präventiver Nutzen von QiGong
- Organisation von Einheiten und Kursen

Praxis
- Bewegtes Qi Gong - Stehende Säule, Himmel-Erde-Mensch
- Nachahmung der 5 Tiere (Kranich, Tiger, Schlange, Schildkröte, Drache)
- Medizinisches Qi Gong - Basics, Bauch/Gegenbauchatmung, Kleiner Himmlischer Kreislauf
- Einführung in das Spontane Qi Gong

Dauer	2 Tage (16 UE)
Kursgebühren	199,- €
Veranstaltungsort	es.te Reha-Zentrum Westend Epiphanienweg 6 14059 Berlin
Kurszeiten	jeweils von 10°°- 16°°Uhr

Termine	
Kurs-ID	**Datum**
QG-B-01-12	23./24.06.12