(Xian Tian) Qigong mit dem Taiji-Lineal und Nü Dan Gong

Intensiv-Seminar für Frauen

Sonntag, 14. April 2024

10 bis 17:30 Uhr (1,5 h Mittagspause)

Das Xian Tian Qigong mit dem Taiji-Lineal geht auf den Daoisten Chen Tuan zurück und gehört zu den Methoden der Inneren Alchemie. Das Taiji-Lineal (Taiji-Chí) ist ein etwa 30 cm langer und speziell geformter Holzstab, den wir in den Händen halten. Die Bewegungen sind einfach, so dass wir nicht viel nachdenken müssen und geistig entspannt bleiben können. So gelingt es uns, spielerisch das Qi zu aktivieren. Der Kopf wird angenehm frei und der Körper fühlt sich wie neu belebt an.

Zum Qigong mit dem Taiji-Lineal gehört auch immer die Meditation, in der wir das Qi sammeln und stärken.

Körper und Geist, Yin und Yan, werden so in eine harmonische Verbindung gebracht.

Lineale können im Unterricht ausgeborgt werden.

Nü Dan Gong - Innere Alchemie für Frauen

Das Nü Dan Gong ist von daoistischen Frauen speziell für die Bedürfnisse des weiblichen Körpers entwickelt worden. Die weiblichen Energiezonen werden dabei besonders berücksichtigt, was diese Methode von anderen Qigong-Formen deutlich unterscheidet.

Meditation, Übungen für den Beckenboden und Brustmassagen sind Teil des Programms.

Der Unterricht erfolgt in der Tradition von Meisterin Zhou Yi.

Veranstaltungsort: Remise Zehlendorf, Charlottenburger Str. 4, 14129 Berlin

Kosten: 80 € **Anmeldung bitte bis spätestens 8.April**

ip@qigong-pape.de / Tel. 030 804 90 788