

QI GONG



Qigong ist ein Übungssystem aus dem alten China bestehend aus Bewegungsübungen, Meditation und Kontemplation.

Qi ist die Kraft, die in uns alles verbindet und uns mit allem verbindet. Qi durchdringt jede Zelle und umgibt sie. Der Mensch lebt inmitten von Qi und Qi erfüllt den Menschen. Alles bedarf des Qi, um zu leben! Qi ist Lebenskraft! (Joachim Schrievers)

Gong kann mit „Pflege“ oder „beständiges Üben“ übersetzt werden. Die Zusammensetzung von „Qi“ und „Gong“ bedeutet demnach das beständige Üben mit der Lebenskraft. Mithilfe der Qigong-Übungen soll das Qi erhalten, gestärkt und ausgeglichen werden.

Qigong hilft bei der Krankheitsprävention und der Aktivierung von Selbstheilungskräften. Außerdem bewirkt es geistige und körperliche Entspannung, eine Verbesserung von Achtsamkeit und Konzentration.

An diesem Nachmittag werden Sie die Grundlagen des Meridiansystems und der 5-Elemente kennenlernen. Passend dazu gibt es Bewegungs-, Visualisierungsübungen und Meditationen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und die Übungen sind für jede/n geeignet.

Mitzunehmen:

1 Matte, Decken, Polster, Schreibunterlagen (es gibt kein Skriptum) bequeme Kleidung, warme Socken.

Referentin: Anita Eckerstorfer DGKP, Dipl. Shiatsu- und Watsutherapeutin, Kräuterpädagogin, Kreistanzleiterin, Qi-Gong Lehrerin

Termin: Donnerstag, 4. und 18. April 2024
Donnerstag, 02. und 16. Mai 2024

Zeit: 17.30 bis 19.00 Uhr

Ort: TPP, Kapuzinerstr. 49, 4020 Linz

Beitrag: 4 Abende € 60,-, in Ausbildung: € 30,-

Hinweis: Tel. Voranmeldung, per Mail oder über unsere Homepage notwendig!

Anmeldeschluss: 30.03.2024

Treffpunkt Pflegepersonal

Andrea Wienerroither,
Barbara Wimmer und Christine Lehrner

0732/79 75 04

mensch-arbeit.pflegepersonal@diocese-linz.at

www.mensch-arbeit.at/pflegepersonal

