

1-Tages-Onlinekurs

Qigong-Übungen in Ruhe



Dieser Kurs dient der Wiederholung und Vertiefung der Qigong-Übungen in Ruhe, der „Acht-Brokat-Übungen“ im Sitzen sowie der „18-Punkte-Entspannung“. „Übungen in Ruhe“ werden mit nur wenigen oder gar keinen äußeren Bewegungen ausgeführt. Vorstellungskraft und Atmung werden gezielt eingesetzt, um in einen entspannten, wachen Ruhezustand zu gelangen und den freien Fluss des Qi zu unterstützen.

Der Schwerpunkt liegt auf der Praxis, Erfahrungen mit Qigong-Übungen in Ruhe sind Voraussetzung.

Termin: 29. Juni 2024

Sa: 10 – 13 Uhr, 14.30 – 17.30 Uhr

Ort: Zoom-Online-Seminar

Kursgebühren: 125 € für SMS-Mitglieder, 155 € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Dr. Martina Darga**, Sinologin, hat sich auf die Innere Alchemie des Daoismus spezialisiert und bei der SMS die Qigong-Ausbildung absolviert. Veröffentlichungen: *Das alchemistische Buch von innerem Wesen und Lebensenergie. Xingming guizhi* (1999). *Konfuzius* (2001). *Taoismus* (2001). *Laotse* (2003). *Tao* (2014 – Neuauflage von: *Fasten des Herzens*).

Zur Anmeldung bitte den Abschnitt unten an das Sekretariat der SMS, Franz-Joseph-Straße 38, 80801 München
Tel: 089/75 90 57 85, Fax: 089/75 90 57 86, senden. Anmeldung per E-Mail: a.gruell@tcm.edu

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Online-Kurs „**Qigong-Übungen in Ruhe**“ mit **Dr. Martina Darga** am **29. Juni 2024** an.

Name: _____

Adresse: _____

Telefon/E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Die Kursgebühr bitte spätestens vier Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der SMS, HypoVereinsbank München, Kto. 359 516 10, BLZ 700 202 70, IBAN: DE 07 7002 0270 0035 9516 10 überweisen. Eine Stornierung ist nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Danach können die Kosten nur erstattet werden, falls jemand von der Warteliste nachrückt.

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns ein großes Anliegen. Alle Informationen hierzu finden Sie auf unserer Website unter <https://www.tcm.edu/datenschutz/>