

SONDERKURS

Qigong-Übungen in Ruhe



In diesem Kurs werden verschiedene Qigong-Übungen in Ruhe wie die „Acht-Brokat-Übungen“ im Sitzen und die „18-Punkte-Entspannung“ sowie Vorbereitungsübungen praktiziert und erlernt. „Übungen in Ruhe“ werden mit nur wenigen oder ganz ohne äußere Bewegungen ausgeführt. Vorstellungskraft und Atmung werden gezielt eingesetzt, um in einen entspannten, wachen Ruhezustand zu gelangen und den freien Fluss des Qi zu unterstützen. Erläuterungen zur Wirkung und Bedeutung von Ruhe-Übungen in der Lebenspflege und zur daoistischen Meditation ergänzen die Praxis.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke und/oder ein Sitzkissen mitbringen. Die Übungen können auch auf einem Stuhl ausgeführt werden.

Ab 2021 gehört dieser Kurs zum Lehrplan der Qigong-Ausbildung der SMS.

Termin: 03./04. Mai 2025

Sa: 10 – 13 Uhr, 14.30 – 17.30 Uhr, So: 10 – 13.30 Uhr

Ort: Praxis Schiffer, Rotkreuzplatz 2a, 80634 München

Kursgebühren: 195 € für SMS-Mitglieder, 245 € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Dr. Martina Darga**, Sinologin, hat sich auf die Innere Alchemie des Daoismus spezialisiert, bei der SMS die Qigong-Ausbildung absolviert und ist langjährige Dozentin bei der SMS. Zu ihren Veröffentlichungen zählen u. a.: *Das alchemistische Buch von innerem Wesen und Lebensenergie: Xingming guizhi* (1999) und *Tao* (2014).

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 Kurs „**Qigong-Übungen in Ruhe**“ mit **Dr. Martina Darga** am **03./04. Mai 2025** in München 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/>