

SONDERKURS

Qigong-Übungen in Ruhe



In diesem Kurs werden verschiedene Qigong-Übungen in Ruhe wie die „Acht-Brokat“-Übungen im Sitzen, „Stehen wie ein Pfahl“ und „Sitzen in Stille“ sowie Vorbereitungsübungen praktiziert und erlernt. Allen „Übungen in Ruhe“ ist gemeinsam, dass sie ohne oder nur mit wenig äußerlich sichtbaren Bewegungen ausgeführt werden. Auf dieser Grundlage kann die Atmung, die Visualisation oder die Vorstellungskraft gezielt eingesetzt werden. Nach außen entsteht der Eindruck der Ruhe, innerlich widmet sich der Übende der meditativen Bewegung des Qi. Alle Übungen in Ruhe benötigen nur wenig Körperkraft und sind auch für geschwächte Menschen gut geeignet. Vorerfahrungen in Meditation oder Qigong sind wünschenswert. Warme, bequeme Kleidung und ggf. eine Decke oder ein Sitzkissen mitbringen.

Termin: 09./10. November 2019

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

Ort: Der Veranstaltungsort in München wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Kursgebühren: 175 € für SMS-Mitglieder, 225 € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Dagmar Mebus, Physiotherapeutin, Ausbildung in Qigong Yangsheng bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. mit 20 Jahren Unterrichtspraxis, 30-jährige Praxis in Zen-Meditation sowie Unterrichtspraxis in Taiji (vor allem bei Toyo Kobayashi).

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 **Dagmar Mebus** am **09./10. November 2019** in München an.

Name: _____

Adresse: _____

Telefon/E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Die Kursgebühr bitte spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der SMS, HypoVereinsbank München, Kto. 359 516 10, BLZ 700 202 70, IBAN: DE 0770 0202 7000 3595 1610, BIC HYVEDEMMXXX, überweisen. Eine Stornierung ist nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Danach können die Kosten nur erstattet werden, falls jemand von der Warteliste nachrückt.