

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. Zugleich wendet sich der Übende nach innen und setzt Vorstellungskraft und Atmung gezielt ein, um in einen entspannten, wachen Ruhezustand zu gelangen und den freien Fluss des Qi zu unterstützen. Die meditativen Übungen sind auch für ältere oder geschwächte Menschen gut geeignet.

Theoretische Erläuterungen zur Wirkung und Bedeutung von Ruhe-Übungen in der Lebenspflege und zur daoistischen Meditation ergänzen die Praxis.

Bitte warme, bequeme Kleidung und eine Decke und/oder ein Sitzkissen mitbringen. Ab 2021 gehört dieser Kurs zum Lehrplan der Qigong-Ausbildung der SMS.

Termin: 02./03. Oktober 2021

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: 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 Kurs „Qigong-Übungen in Ruhe“ mit Dr. Martina Darga am **02./03. Oktober 2021** 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/>