



KURSIINHALT: **DIE ACHT BROKATÜBUNGEN „BA DUAN JIN“**

Die Kunst der chinesischen Bewegungsmeditation wirkt zentrierend und sorgt für einen ausgeglichenen Energiefluss.

Die Acht Brokatübungen, die Ba Duan Jin, sind sanft und kraftvoll zugleich. Basierend auf dem Wandlungszyklus des I Ging, entfalten sie ihre besondere Wirksamkeit.

Ba Duan Jin verwendet langsame Körperbewegung, Tiefenatmung und Vorstellungskraft, um die Lebensenergie Qi zu aktivieren. Wer ein einfaches und trotzdem gehaltvolles Qi Gong praktizieren möchte, ist bei den Acht Brokatübungen genau richtig.

Ba steht für die Zahl Acht, Symbol für Unendlichkeit. Duan bedeutet ein Abschnitt. Und Jin ist ein kostbares Seidentuch. Es symbolisiert den hohen gesundheitlichen Nutzen, der den Ba Duan Jin beigemessen wird.

Im Frühlingskurs erlernen wir die Grundformen.

Im Herbstkurs üben wir vertiefend und integrieren zusätzlich eine leichte Akupunkt-Massage.

Am Ende haben Sie eine Praxis, die Sie eigenständig für sich weiterführen können.

Qi Gong eignet sich für jedes Alter. Voraussetzung ist eine Stunde stehen und gehen zu können.

ANMELDUNG: FRAU IRÈNE MAYER TEL. 078 743 22 52
info@qigong-kurse.ch www.qigong-kurse.ch



QI GONG

IN DEN MERIAN GÄRTEN
DIE ACHT BROKATÜBUNGEN „BA DUAN JIN“

FRÜHLINGSKURS

DIENSTAGS 9 – 10 UHR

BEGINN: 14. MAI - 25. JUNI 2024

HERBSTKURS

DIENSTAGS 9 – 10 UHR

BEGINN: 13. AUGUST - 24. SEPTEMBER 2023

KURSORT: MERIAN GÄRTEN MÜNCHENSTEIN

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Erfahrene
Ganzer Kurs 7 Lektionen CHF 210., einzelne Lektion CHF 40.

ANMELDUNG: FRAU IRÈNE MAYER TEL. 078 743 22 52
info@qigong-kurse.ch www.qigong-kurse.ch