LB-QI-20-01

Qigong in der Therapie | Kompaktkurs | 15 FP

Qigong ist eine chinesische Mediations-, Konzentrations- und Bewegungsform, die Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin ist.

Zur Praxis gehören Atemübungen, spezielle Körper- und Bewegungsübungen. Besonderer Wert wird auf Konzentration und Meditation gelegt. Neben dem Erlernen der Übungen wird zusätzlich auf die Theorie der TCM und besonders des Wudang Qigongs eingegangen, welches seit über 2000 Jahren in China praktiziert wird.

Qigong wird sowohl als Präventions-,als auch Interventionsmaßnahme zur Behandlung unterschiedlicher Krankheiten (Schlafprobleme, Bluthochdruck, Migräne, Tinnitus, Rückenprobleme, psychische Leiden, Konzentrationsstörungen, Energielosigkeit u.a.) eingesetzt. Wer Qigong übt, erhält durch die Übungen mehr Energie (Qi) für wichtige Bereiche des Lebens, wobei die Gesundheit immer einen herausragenden Punkt bildet.

Themen des Kurses:

-
    - 5 Übungen des Wudang Qigong
    - Prinzipien von Yin und Yang, Gleichgewicht von Körper und Seele
    - Stressbewältigung im Alltag durch Qigong, Gespür für den eignen Energiehaushalt
    - Basiselemente Energiemassage
    - Achtsamkeits- und Entspannungsförderung
    - Zusammenspiel Körper und Geist, Selbstausleitung negativer Energie aus dem Körper
    - Grundeinführung traditionelle chinesische Medizin
    - Übungen für verschieden Krankheitsbilder
    - Einbezug neuester wissenschaftlicher Forschung
    - die 6 heilenden Laute
    - sich selbst in einen Zustand von Gelassenheit bringen
    - Feng Shui
    - lernen, die eigenen Gedanken zur Ruhe zu bringen und aktiv am eigenen Gesundheitszustand mitwirken

Die Anwendungsmöglichkeiten:

- In der Prävention und Rehabilitation
- Zur Entspannung und Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Für jedes Alter, da bei diesen Techniken die Anforderungen an die Adaptionsfähigkeit geringer sind als bei dynamischen Sportarten

Leitung	Cornelius Hennings | Qi Gong Ausbildung bei Großmeister Dan Gongxiong, Autor
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript & Übungs-CD
Beginn	03.07.2020
Ende	06.07.2020
Kurszeiten	Fr. 03.07., 09:30 - 18:00 Uhr Sa. 04.07., 09:00 - 18:00 Uhr So. 05.07., 09:00 - 18:00 Uhr Mo. 06.07., 09:00 - 17:00 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Logopäden, Osteopathen
Fortbildungspunkte	15