



SC Karate
Bestensee e.V.

Qi Gong

„In der Ruhe liegt die Kraft“

**Lehrgang für Neugierige
mit Frank Isselborg**

07. März 2020 – 10:00 bis 15:00 h



Landkostarena Bestensee

Goethestr. 17

15741 Bestensee

Anmeldung bitte per Email unter:
vorstand@karate-bestensee.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Teilnahmegebühr: € 30,00 vor Ort.

Imbiss und Erfrischungen für die Pausen.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.



SC Karate
Bestensee e.V.

Qi Gong

„In der Ruhe liegt die Kraft“

**Lehrgang für Neugierige
mit Frank Isselborg**

07. März 2020

10:00 bis 15:00 h

Landkostarena Bestensee

氣功

Qi Gong

Qi-Gong ist Mentaltraining aus dem Bereich der Chinesischen Medizin, den Kampfkünsten und dem Leistungssport.

Durch Übungen aus dem chinesischen Qi-Gong werden grundsätzlich die Selbstheilungskräfte gestärkt.

Durch stetiges Üben wird es möglich „Energie und Aufmerksamkeit“ an die Stellen im Körper zu lenken, an denen Sie gebraucht werden.

Der Einsatz des Qi, der inneren Energie, zur Beschleunigung von Heilprozessen am eigenen Körper ist ebenso möglich wie die Nutzung als Formmittel für die innere Kraft.

Stressprävention und Stressabbau sind ebenso erreichbar, wie das bewusste Aktivieren der eigenen Energien zur Überwindung von Müdigkeit und Momente der Erschöpfung.

Methoden und Erklärung zur Wirkungsweise und unmittelbares Üben prägen das Seminar.

Für alle Personen, denen der esoterische Weg nicht zielführend erscheint, bieten die einfachen Übungen, die in diesem Kurs vermittelt werden, einen idealen und spürbar wirksamen Einstieg in das Qi Gong und Mentaltraining, d. h. den bewussten und zielführenden Umgang mit dem eigenen Körper, den Gedanken und Spannungen.

Qi Gong

hilft den Übenden, den Beschäftigten, den Gestressten einen Weg kennenzulernen zur

- **Aktivierung und Stabilisierung der körpereigenen Abwehrkräfte,**
- **zur Verbesserung des Schlaf- und Ruheverhaltens in der Nacht,**
- **zur aktiven Unterstützung der Regenerationsphasen**
- **zur sanften Stimulierung von Muskeln, Sehnen und Gelenken, und**
- **zur Förderung der inneren Ausgeglichenheit.**

Im Lehrgang

erlernen die Teilnehmer erste Elemente aus dem chinesischen Qi-Gong.

Der Lehrgang ist für Neugierige, die auf erste Erfahrungen und Kenntnisse gespannt sind.

Schrittweise werden einfache Bewegungsmuster vermittelt.

Atmung, Geist und Körper werden durch die Übungen miteinander harmonisiert.

Die Teilnehmer werden unmittelbar in die Lage versetzt, an das persönliche Energiereservoir zu gelangen.

Es werden einfache Wege aufgezeigt, die eigene Energie zielgerichtet zu nutzen oder die Energiereservoirs wieder aufzufüllen.

Die Übungen sind ohne Vorkenntnisse und ohne besondere Fähigkeiten ausführbar.

Die Übungen können nach dem Lehrgang weiter praktiziert und vertieft werden.

Geübt wird gemeinsam in der Gruppe unter Anleitung.

Übungen im Stehen wechseln ab mit Vorführungen und Erläuterungen zu den Wirkungen.

Immer ist der Blick auf den aktiven Teilnehmer gerichtet, ihn unmittelbar und persönlich die Wirkungen erleben und entdecken zu lassen.