

Do In - und Qi Gong - Kurs im Frühling: ...den Energiefluss im eigenen Körper spüren und aktivieren!



Do In (Japanisches Yoga)

Do In oder Japanisches Yoga ist die Bezeichnung für spezielle Übungsabfolgen, die gezielt auf die sanfte Bewegung und Reinigung der Organe ausgerichtet sind. Gezielte Dehnungen öffnen bestimmte Körperbereiche und lösen Blockaden sowie Verspannungen in Muskulatur und Gewebe auf. Dabei werden die Gefäße und Nerven aktiviert und es entsteht eine Schwingung, die bis tief in unsere Organe wirkt. Auf diese Weise wird die Vitalität gesteigert und unser Selbstheilungspotential aktiviert. Eine genaue Anleitung bringt uns Schritt für Schritt in diese gesunden und effizienten Dehnungen und Bewegungsabläufe.



Medizinisches Qi Gong (Dao Yin)

Qi Gong ist eine sanfte Bewegungsmeditation und ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Besondere Aufmerksamkeit wird dabei auf die Atmung, die Haltung und die Visualisierung gelenkt. Durch das ständige Wiederholen der Übungen werden Körper, Geist und Seele auf natürliche Weise gestärkt. In diesen Einheiten lernen wir verschiedene Übungen, die den einzelnen Elementen und Organen zugeordnet sind. Die Bewegungen dienen zur Harmonisierung unseres Körpers und unserer Psyche. Wir üben bewegtes und stilles Qi Gong.

Termine: 21.3., 28.3., 11.4., 18.4., 25.4., 2.5., 9.5., 16.5., 23.5., 30.5., 6.6., 13.6.2012
Der Kurs besteht insgesamt aus 12 Abenden, die abwechselnd aus Qigong + Do-In-Einheiten bestehen.

Ort: Kiatsu - Schule für Shiatsu, Seidengasse 32 /4 /27, 1070 Wien

Zeit: Mittwoch, 19:15 - 20:50 h

Beitrag: 165,- (für 12 Abende)

Kursleitung: Karin Doller-Elzea / Mag. Andrea Urank

Infos & Anmeldung: andrea.urank@gmx.at oder: Andrea: 0676-5492559, Karin: 0699-18142632