



Corinne Rusterholtz
Allgemeine Körperschulung & Haltungsgymnastik

Qi Gong Kursangebot 2019

Wir beginnen das Training jeweils mit einfachen Übungen des Lösens „Fang Song Gong“ um Körper, Geist und Atem zu entspannen und unser Körperzentrum besser zu erspüren und nähren. Schritt für Schritt erlernen wir dann die Grundlagen der Körperausrichtung (Stehen wie ein Baum) sowie die Übungen des jeweiligen Qi Gong Systems.

6 Hände Qi Gong

6 Gesundheitsübungen mit Qi Gong und Taiji Elementen. Dieses System wurde 1992 von berühmten Professoren, Taiji- und Qi Gong-Meister erarbeitet. Wenn Körper und Geist im Einklang sind, wird man stark. Dann herrscht Harmonie zwischen Blut und Energie, Körper und Geist, Makrokosmos (Natur) und Mikrokosmos (Mensch).

Die gesamte Übungsabfolge dauert ca. 15 Minuten.

5-Elemente Qi Gong

Diese fünf ineinander fließenden Gesundheitsübungen im Stand sind einfach zu erlernen und dehnen die Meridiane der Nieren, Blase, Leber, Gallenblase, Herz, Dünndarm, Magen, Milz sowie der Lungen und des Dickdarms. Somit haben diese Übungen eine harmonisierende Wirkung auf unseren gesamten Organismus, bauen Stress ab und fördern unsere Abwehrkräfte.

Die gesamte Übungsabfolge dauert ca. 15 Minuten.

Wudang Qi Gong

Dieses Übungssystem stammt aus den alten daoistischen Traditionen der Wudang-Klöster. Die 18 langsamen, ineinander fließenden Bewegungen regulieren sämtliche Organfunktionen.

Die gesamte Übungsabfolge dauert ca. 30 Minuten.