



Corinne Rusterholtz
Allgemeine Körperschulung & Haltungsgymnastik

Kursangebot

Die Basisübung des Chan Mi Qi Gong - „Wirbelsäulen Qi Gong“

Fünf Bewegungen welche zu körperlicher Befreiung (von allen Verspannungen und Fehlhaltungen) und geistiger Freiheit (von Stress und Anspannung) führen.

Alle Bewegungen gehen von der Wirbelsäule aus. Verstärkt wird der reine Bewegungsnutzen durch die gezielte Führung der Vitalenergie durch die Wirbelsäule und die folgende positive Beeinflussung von Nerven, Blutbildung, Knochen- und Rückenmark, Bewegungsapparat und Knochengerüst.

„Qi“ ist etwas, das wir in unserer Kultur nicht kennen. Es wird im Allgemeinen mit „Lebenskraft“ oder „Lebensenergie“ übersetzt. Alles ist im Fluss, alles ist in Veränderung. Genauso verhält es sich mit den Übungen. Sie sind immer im Fluss, jeden Tag ist das Üben neu und anders. Die Bewegungen sind fließend langsam, gleichmäßig und endlos wie die Wellen des Meeres.

Fließt Qi frei und ungehindert im Körper, gleichen sich Yin und Yang von selbst aus. Im westlichen Verständnis entspricht dies der Grundregulation oder den Selbstheilungskräften. Wenn diese ungehindert walten können, ist der Mensch gesund.

Ist Dein Interesse für einen Einsteigerkurs geweckt?

Kurszeit: a) Dienstag, 10.10 h – 11.10 h
 b) Dienstag, 18.30 h – 19.30 h
 c) Freitag, 13.30 h – 14.30 h

Gerne stehe ich Dir für weitere Auskünfte und Fragen zur Verfügung und freue mich auf Deine Kontaktaufnahme.