

Aufmerksamkeit und Atem im QiGong

Das Thema des **2-stündigen Workshops** richtet sich an bereits geübte QiGong-Praktizierende, die Ihre Erfahrungen vertiefen und erweitern möchten.

Durch vorbereitende Übungen aus dem Yoga und der Faszien-Arbeit wird unser Körpergewebe durchlässig, so dass Raum für einen freien Atem- und Qi-Fluss entstehen.

Wir wollen den Atem dann in verschiedenen Körperregionen bewusst erleben. Dabei ist es wichtig, den Atem nicht zu zwingen, ihn nicht absichtlich länger, tiefer oder feiner machen zu wollen. Einfache Bewegungen aus dem „Erfahrbaren Atem“ von Ilse Middendorf helfen uns dabei, ihn in seiner natürlichen Bewegung wahrzunehmen. Dies erfordert Aufmerksamkeit auf das „was-von-selbst-so-ist“.

Aufmerksamkeit, Atmung und Stille sind die Grundlagen des QiGong. Wir werden sehr einfache Qigong-Bewegungen üben, die es uns erlauben mittels Aufmerksamkeit den Atem und die Bewegung auf natürliche Weise zu verbinden und zu verfeinern.

Ich freue mich auf eine intensive gemeinsame Praxis.

Ellen Schilken
QiGong - Lehrerin

Ort: DAO-MKK e.V.
Zum Wartturm 5
63571 Gelnhausen

Anmeldung:
E-Mail: ellen@schilken.de
Telefon: 06183-2804
web: qigong.erfahren.de

Datum: Samstag, 18.3.2023
Uhrzeit: 10 -12 Uhr
Preis: 30 Euro