

Fit und aktiv mit Qigong

wöchentlicher Kurs in Höchststadt an der Aisch
ab 08. Januar 2025



Leitung/Veranstalter:

Martin Amendt
Qigong Lehrer (PTCH Uni Oldenburg)
Stellv. Vorsitzender der Qigong Fachgesellschaft
0177 – 9106658
info@martin-amendt.de
www.martin-amendt.de

10 Termine

MITTWOCHS ab 08.1.2025 je **10.00-11.30 Uhr**

Ort:

Wing Tjung Studio Höchststadt Am Strauchgraben 19 91315 Höchststadt

Sie möchten dauerhaft fit und aktiv bleiben?

Vor dem Fernseher sitzen oder nichts tun scheint Ihnen dafür nicht der geeignete Weg zu sein?

Dann kommen Sie zum wöchentlichen Qigong-Kurs!

Was ist Qigong?

Qigong ist eine alte chinesische Bewegungskunst, deren Übungen den Körper, die Atmung und die mentale Ebene ansprechen. Dies geschieht durch das Leiten und Führen von "Qi" (Lebensenergie). In den Übungen werden Arme und Beine leicht gewrungen, Gelenke gedreht, der Körper sanft bewegt und gebogen. Der Atem begleitet die Bewegung und auch die geistige Aktivität wird in die Übung eingebunden.

Mit Qigong trainiert man eine achtsame Wahrnehmung für den eigenen Körper und das Ausführen von Bewegungen. Entspannung, ein ruhiger Geist und ein ausgeglichener Körper werden oft als eine Folge des Übens beschrieben.

Studien zeigen¹²: Qigong...

- ... verbessert die Lebensqualität,
- ... hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem, die Konzentration,
- ... fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit sowie die Lebendigkeit,
- ... verbessert das Gleichgewicht,
- ... löst Verspannungen und Erstarrungen,
- ... beeinflusst auf vielfältige Weise das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Die Übungen sind von geringer Intensität, leicht durchzuführen und auch bei körperlichen Einschränkungen geeignet. Wir üben gemeinsam in der Gruppe.

Eine eigene tägliche Praxis von Übungen soll durch den wöchentlichen Kurs unterstützt werden. Begleitend werden Unterrichtsmaterialien (Kopien, Audio-Dateien) ausgegeben.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte flache Schuhe, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Teilnahmegebühr: 10 Termine 100- 140€ (Preisspanne nach Selbsteinschätzung)

Teilbuchung/späterer Einstieg in Ausnahmefällen möglich. Eine Schnupperstunde (10€) ist möglich für alle, die bisher noch nicht an einem meiner Kurse teilgenommen haben.

Anmeldung und Info

Bei Interesse an einer Teilnahme senden Sie eine Email an info@martin-amendt.de oder rufen Sie an unter 0177 9106658. Sie bekommen dann einen Anmeldebogen samt Teilnahmebedingungen zugeschickt und ca. zwei Wochen vor Kursbeginn eine Einladung mit Hinweisen zum Kursverlauf sowie eine Rechnung über die Kursgebühr.

¹<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Qigong-Positive-Effekte-auf-Koerper-Geist-und-Seele-423128.html>

²Engelhardt-Leeb, Ute, Hildenbrand, Gisela, Zumfelde-Hüneburg Leitfaden QG: „Leitfaden Qigong“, Elsevier, 2. Auflage 06/2024, Seite ff.