

deutscher ingenieurinnenbund e. V.

Datum: am 24.11.2018 um 14:00 - 15:30

Titel: WS.10. Wir machen uns fit für die Zukunft: Qi Gong

Einführung: In der Ruhe liegt die Kraft

Dieser Workshop ist für diejenigen gedacht, die zwar von Qi Gong und Tai Chi gehört haben, aber bislang noch nicht (regelmäßig) üben.

Es gibt eine Einführung in Sichtweisen und Kenntnisse der traditionellen chinesischen Medizin, in die Lehre von den Meridianen und Energiezentren. Wir werden dann zur Einstimmung einige Lockerungsübungen machen und anschließend grundsätzliche Übungen (Energie-Holen) sowie eine kurze, leicht erlernbare Qi Gong-Übung im Stehen üben.

Diejenigen, die bestimmte Qi-Gong- oder Tai-Chi-Formen praktizieren, können gern zum Entspannen und "zur Ruhe kommen" teilnehmen. Die 5-Elemente-Übung sowie die Grundübungen beeinflussen die Wirkungen der anderen Formen nicht negativ.

Bequeme Alltagsbekleidung oder leichte Gymnastikkleidung reicht aus, wenn möglich warme Socken oder Gymnastikschuhe, da üblicherweise barfuß geübt wird.

**Referentin:**

Heidrun Bleumer: Dipl.-Ing. FH für Verkehrsbau und Wasserwirtschaft, seit vielen Jahren im dib und seit vielen Jahren Qi-Gong-Praktizierende zur eigenen Gesunderhaltung. Habe viele Jahre verschiedene Tai Chi-Stile und Qi Gong-Formen bei verschiedenen LehrerInnen gelernt und letztlich meine Form gefunden.

---