

## **Kursinhalt Woche vom 8. – 15. Mai 2022**

### Xi Sui Jing Qi Gong (1. und 2. Teil):

Das Xi Sui Jing Qi Gong ist eine sehr alte Form, welche vom buddhistischen Mönch und Zen Meister Bodhidharma stammt. Die Übungen werden im Sitzen und Liegen ausgeführt. Beim ersten Teil im Sitzen werden sanft fließende Bewegungen der Arme ausgeführt, dann werden im zweiten Teil im Liegen verschiedene einfache Positionen der Arme und Beine eingenommen.

Diese Übung hat eine ausgezeichnete Wirkung auf physische und psychische Harmonie und Gesundheit. Sie reguliert das Yin - Yang Gleichgewicht, verbessert den Energie- und Blutkreislauf und stärkt die Knochen und das Knochenmark. Sie kultiviert das Bewusstsein und die Achtsamkeit, reinigt und entgiftet Körper und Psyche, transformiert negative Muster, Gedanken und Emotionen und lässt unseren Geist zur Ruhe kommen.

### 6 Hände Qi Gong:

Das 6 Hände Qi Gong besteht aus 6 verschiedenen Gesundheitsübungen aus Tai Ji Quan und Qi Gong Elementen. Es sind langsam und weich fließende Bewegungen, wobei durch heben, senken, öffnen, schliessen, drehen und Gewicht verlagern unsere Lebensenergie aktiviert und zum Fließen gebracht wird. Sie wirken stärkend und harmonisierend auf Körper und Geist und führen somit zu Ruhe, Gelassenheit und zu einem verbesserten Wohlbefinden.

## **Kursinhalt Woche vom 15. – 22. Mai 2022**

### 36 Gesundheitsübungen:

Bei den 36 Gesundheitsübungen handelt es sich um langsame und harmonische Bewegungsabläufe, welche aus Qi Gong und Tai Ji Quan Elementen zusammengestellt wurden. Nebst ganzheitlicher Förderung und Pflege der Gesundheit wirken sich die 36 Übungen speziell stärkend auf alle Gelenke, Sehnen, Bänder und den Rücken aus. Beweglichkeit und eine gute Körperhaltung werden durch diese Übungen gefördert. Körper und Geist kommen zur Ruhe.