Zu meiner Person

Seit ca. 10 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit den Übungen des Qi Gong und Tai Chi (nach dem Wu-Stil).

Entspannungsübungen (z.B. progressive Muskelentspannung) sowie Methoden der Traditionellen Chinesische Medizin (z.B. Akupunktur, Shiatsu) haben mich schon früh interessiert und angesprochen.

Im Qi Gong habe ich eine Methode kennengelernt, die u.a. Ruhe und Bewegung ("Meditation in Bewegung") in eine harmonische Verbindung bringt. Durch ein regelmäßiges Training dieser Übungen hat sich meine körperliche Befindlichkeit in vielfältiger Weise verbessert.

Im Jahr 2012 habe ich im DAO Zentrum Völklingen bei meinem Lehrer Jürgen Meyer eine Kursleiterausbildung für Qi Gong / Wu-Stil der Grundstufe I und II erfolgreich abgeschlossen und befinde mich dort auch weiterhin in einer fortlaufenden Aus- und Weiterbildung für Kursleiter.

Im November 2012 konnte ich dann erstmals in Bexbach einen eigenen Erwachsenenkurs in Qi Gong anbieten. Außerdem habe ich im Rahmen meiner beruflichen Tätigkeit als Förderschullehrer zahlreiche Übungseinheiten in Qi Gong mit Schülern im Alter von 6 - 17 Jahren durchführen können.

"Wer täglich Qi Gong übt, wird geschmeidig wie ein Kind, kräftig wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser" *(chinesisches Sprichwort)*

fortlaufender

Qi Gong / TaiChi Kurs

immer mittwochs

In der Sporthalle
Pestalozzistraße
Bexbach

von 19.30 - 20.30 Uhr

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Geist und Körper.

Qi Gong kann jeder erlernen, völlig unabhängig von Herkunft, Wissen und Alter.

Qi Gong Übungen bestehen aus runden und weichen Bewegungen, die sich ausgleichend, entspannend und stärkend auswirken können.

Ein regelmäßiges Üben von **Qi Gong** …

- stärkt die eigene Energie (Qi)
- schafft allgemeines Wohlbefinden, Leichtigkeit, Heiterkeit, Weite und Entspannung
- vitalisiert und entspannt Muskulatur und Nervensystem
- entwickelt eine gesunde und elastische Wirbelsäule
- schult und verbessert die eigene Körper- und Selbstwahrnehmung
- fördert Konzentration und Achtsamkeit

Qi Gong ist **keine** kurzfristige, intensive sportliche Betätigung, sondern es entfaltet seine Wirkung, indem durch bewusste Körperübungen ganz allmählich die physiologischen Funktionen des Körpers reguliert werden.

Qi *primäre Lebensenergie;*
Wörtlich übersetzt heißt Qi soviel wie:
Luft, Gas, Dampf des Getreides, Lebenskraft

Gong *Arbeit, Pflege;*
Feste Übungsregeln und die Zeit, die man sich nimmt, um bewusst mit dem Qi zu arbeiten.

Laufender Kurs

Kursinhalte:

- **Lockerungs- und Dehnübungen**
- **Übungen aus dem Qi Gong** - WuStil
- **TaiChi - Form** nach dem Wu-Stil
- Übungen zur **Achtsamkeit**
- „**Push-Hands**“ (**Partnerübungen**)
- **Meditation im Sitzen oder Gehen**

Wann:

jeden Mittwoch von 19.30 - 20.30 Uhr

Kontakt (**Kursleiter: Thorsten Schepp**)

tel.: 06826 - 510854
email: t.schepp@t-online.de

YÀNG

YĪN