

EINFÜHRUNGSWORKSHOP – CHI GONG

NEI YANG GONG – INNEN NÄHRENDES QIGONG



- INHALT:** Grundlagen des Nei Yang Gong
- TERMIN:** SAMSTAG, 11. Januar 2025, 10.00 – 12.15 Uhr
- INVESTITION:** 30 EURO
- Übungsleitung:** Dagmar Klossow
- Übungsort:** Tai Chi und Chi Gong Institut, Platanenstraße 12, Düsseldorf

Der fortlaufende Kurs findet jeweils montags, 20.15 Uhr – 21.15 Uhr statt. Die Gebühr wird bei Teilnahme am Schnupperkurs auf die Gesamtgebühr von 150 Euro angerechnet.

Bei Interesse sende eine E-Mail an: taichi-institut@web.de

Die Bewegungen des Nei Yang Gong werden sanft, geschmeidig und harmonisch ausgeführt. Die Wirbelsäule wird in allen möglichen Richtungen bewegt. Muskeln, Sehnen und Bindegewebe werden trainiert. Ausgewogenheit und Koordination werden geübt. Dies stärkt die Lebenskraft, bringt Qi und Blut harmonisch zum Fließen und kräftigt den ganzen Körper.

Die Übungen fördern Koordination und Beweglichkeit. Spaß an Bewegung und Lust auf körperliche Herausforderung sind deshalb Voraussetzung für die Teilnahme.

Das Nei Yang Gong ist eines der traditionellen Qigong - Übungssysteme Chinas, die mit guter Wirksamkeit belegt sind. Heute kann Nei Yang Gong auf eine mehr als 50 jährige erfolgreiche klinische Anwendung zurückblicken. Hauptvertreterin des Systems ist meine Meisterin Liu Ya Fei.