



Qigong

Online-Kurs Dienstags von 10.00 - 12.00 Uhr

Präsenzkurs Dienstags von 10.00 - 12.00 Uhr , 14-täglich

Ausschließlich für Geimpfte und Genesene unter Einhaltung des Hygienekonzeptes (siehe Anlage oder www.die-revierinitiative.de) und nur nach vorheriger Anmeldung im Büro des Fördervereins



Sabine Jülicher
Leiterin Präsenzkurses



Frauke Mayer
Leiterin Online-Kurses

Von Beginn des Knotenpunktes an gehört Qigong zu unseren Angeboten. Seitdem haben zahlreiche Frauen von dieser jahrtausendealten chinesischen Lebens- und Heilkunst profitieren können.

Die Basis des Qigong bilden bewegte und meditative Formen, deren Ziel es ist, die eigene Energie (Qi) zu aktivieren, frei fließen zu lassen, zu mehren und gezielt einzusetzen. Der freie Fluss des Qi ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Beim regelmäßigen Qigong-Üben stellen sich schnell verstärkte Vitalität, Ruhe und Ausgeglichenheit ein.

Bestimmt hat jeder von uns schon mal diesen Seins-Zustand erlebt, wo er sich vollkommen entspannt und kraftvoll zugleich gefühlt hat. Meistens geschehen solche Momente im Urlaub oder im Kreis guter Freunde oder Familie.

Qigong ist eine weitere Möglichkeit diesen Zustand hervorzurufen, ihn entstehen zu lassen. Wenn wir uns Zeit nehmen, uns auf uns selbst einzulassen. Ruhige, fließende Bewegungen bringen unsere Aufmerksamkeit in das Jetzt. Wenn es uns gelingt, uns immer wieder für den jetzigen Moment zu öffnen entsteht Ruhe und Bewusstheit. Von hier aus entfaltet sich alles, was wir für ein zufriedenes, glückliches und gesundes Leben brauchen.

Wir freuen uns, dass wir Qigong nun bei der Wiedereröffnung des Knotenpunkts sowohl als Präsenz- als auch als Online-Kurs anbieten können.