

Du möchtest etwas Ganzheitliches für deinen Körper, deinen Geist und deine Gesundheit tun?

Zu Hause vor dem Fernseher sitzen scheint dafür nicht der geeignete Weg zu sein?

Dann komm zum wöchentlichen Qigong-Kurs!

Was ist Qigong?

Qigong beinhaltet Atemübungen, Lautübungen, Lockerungsübungen, kräftigende Übungen, „innen nährend“ Übungen, Dehnübungen und Übungen, bei denen das „Qi“ (Lebensenergie) der Vorstellungskraft folgt. Es wird eine bewusste, entspannte Körperhaltung trainiert und Bewegungsabläufe werden einstudiert, welche das Fließen des Qi in den Leitbahnen fördert und harmonisiert. Herz, Geist und Sinne sind eingeladen, zur Ruhe zu kommen. Aus Stille und Meditation entfalten sich die wohltuenden Wirkungen des Qigong.

Wie läuft der Kurs ab?

Die Übungen sind klar strukturiert, relativ einfach zu erlernen und auch bei körperlichen Einschränkungen geeignet. Wir üben gemeinsam in der Gruppe und in Partnerübungen. Durch den wöchentlichen Kurs soll deine eigene Übepaxis unterstützt werden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte flache, sporthallengeeignete Schuhe oder Stoppersocken, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Kursgebühr: 140 € (10 Termine, je 90 min.)

Teilbuchung/späterer Einstieg in Ausnahmefällen möglich. Ermäßigung auf Anfrage möglich (nur zu Kursbeginn). Eine Schnupperstunde (10€) ist möglich für alle, die bisher noch nicht am Kurs teilgenommen haben.

Bei Verhinderung gibt es in der Regel die Möglichkeit, in **derselben Woche** bei Chris oder Martin einen Ersatztermin wahrzunehmen.

Anmeldung und Info

Bei Interesse an einer Teilnahme sende eine Email an Chris oder Martin. Du bekommst dann einen Anmeldebogen samt Teilnahmebedingungen zugeschiedt und ca. zwei Wochen vor Kursbeginn eine Erinnerung per Email.



Chris Koch

0176 56874828
chriskocherlangen@yahoo.com
www.chriskocherlangen.de

Martin Amendt

0177 9106658
info@martin-amendt.de
www.martin-amendt.de



Qigong in Erlangen

wöchentlicher Kurs



Mit Chris Koch und Martin Amendt

Mitglieder der Qigong Fachgesellschaft

10er- Kursblöcke, Quereinstieg nach Absprache möglich

Montags 19:30 Uhr

Findet nicht in den bayerischen Schulferien statt

Kursinhalte

Übungen und Formen aus dem medizinischen/daoistischen Qigong

je 10 Termine

MONTAGS 13.1. / 31.3. / 7.7.2025 19.30-21.00 Uhr

Ort:

Friedrich Sponsel Sporthalle, Fahrstraße 18 in 91054 Erlangen

Studien zeigen¹²: Qigong...

- ... verbessert die Lebensqualität,
- ... hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem und die Konzentration,
- ... fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit sowie die Lebendigkeit,
- ... löst Verspannungen und Erstarrungen,
- ... beeinflusst auf vielfältige Weise das körperliche und seelische Wohlbefinden.

¹<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Qigong-positive-Effekte-auf-Koerper-Geist-und-Seele-423128.html>
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2021/7443498>

²Engelhardt-Leeb, Ute, Hildenbrand, Gisela, Zumfelde-Hüneburg: „Leitfaden Qigong“, Elsevier, 2. Auflage 06/2014