

# Qigong-Zoom-Kurse mit Brigitta Bach 1. Quartal

5. Januar – 30. März 2021, Dienstags 19-20.30h

*Qigong mit dem Bambusstab* (für Beginner\*innen geeignet)

Eine dynamische Übungsreihe aus 4x4 Übungen für körperliche, emotionale und geistige Flexibilität.

Inhalt:

1. Erlernen und Üben der 16 Bewegungen
2. Sitzen in Vergessenheit
3. ShouGong (Abschlussmassage)

Benötigt wird ein leichter Bambusstab (Baumarkt), der 10-20cm über den Kopf hinausragt

7. Januar – 25. März 2021, Donnerstags 19 - 20.30h

*Qigong der Fünf Elemente* (für Beginner\*innen geeignet)

Inhalt:

1. Qigong-Stand, kein Zu-Stand sondern ein Fließgleichgewicht (Bewegen der MingMen-Pumpe und andere Qigong-Prinzipien)
2. Feuer unter das Wasser bringen (Himmel-Erde-Mensch)
3. Harmonie der Fünf Elemente (Hervorbringungs-Zyklus)
4. Fünf Elemente im Achsenkreuz (nach Master Wu)
5. Geführte Meditation: Das Innere Lächeln in die Fünf Zhang-Organen
6. ShouGong (Abschlussmassage)

10. Januar – 28. März 2021, Sonntags 19 – 20.30h

*Cosmic Orbit Qigong* (nach Master Wu)

Inhalt:

1. Die Fünf Nadeln im Qigong-Stand
2. Schamanisches Schütteln zum Reinigen und Öffnen der Energie-Tore,
3. Erlernen der Mudras (Hand-Haltungen), Mantras (Heil-Laute) und Visualisierungen (Ein-Bildungen), Bedeutungen der Zahlen-Mystik, Bezüge zum YiJing
4. Üben der Bewegungsdurchläufe im Stehen und Sitzen
5. Meditatives Erleben der Energie-Geschehen in den 12 Positionen
6. Daoistisches ShouGong

Gern vereinbare ich auch

*Einzelstunden*

zu euren Themen und Fragen rund ums Üben

## Anmeldungen per email

Der Kostenbeitrag ist nach oben und unten flexibel, bitte nach jeweiliger Situation einstufen. Vorschlag 13,-€/90 Min, für Einzelarbeit 30,-/ 60 Min. Ein eventueller zweiter Kurs reduziert die Kosten.