

„5 Organe-Qigong Kurs“

Nienburg im Kulturwerk mit Gise Schöller Winter/Frühling
2025



Das 5-Organ Qigong vernetzt und aktiviert die Funktionskreisläufe, das sind die Inneren YIN-Organen und YIN Meridiane im Körper, miteinander. Die 5 Übungen des 5-Organ Qigong sind: **1.Bild: Das Jademädchen überquert den See** **2. Bild: 2 Drachen spielen im Meer –** **3.Bild: Die Tempelwächterin schiebt den Berg zur Seite** **4.Bild: Der Phönix öffnet seine Schwingen –** **5.Bild: Ein mächtiger Riese hebt den Himmel** Es werden die Übungen vom Herbst wiederholt und neu kommen die Tempelwächterin schiebt den Berg zur Seite und der Phönix öffnet seine Schwingen.

Hinzu kommen die vorbereitenden Übungen für die Beweglichkeit und Durchlässigkeit der Gelenke, der Hände und Arme: "die freche Frau reibt/klatscht die Hände" und "der Tanz des Phönix im Fluge" für die Füße, Beine und das Becken. Abschließen "dreht die glückliche Löwin den Ball", die Synergie aller Übungen. Der Kurs ist offen für TN mit Vorerfahrungen.

Donnerstags: 9.30h – 10.45h

Termine: 23.01./30.01./ 06.02./Pause/06.03./Dienstag, 11.03./
20.03./03.04./24.04. und 15.05./22.05./05.06./19.06.252025

Kursort: Kulturwerk in Nienburg/Mindener Landstraße 20

Kursleitung: Gise Schöller, Ausbilderin und Qigong Lehrerin der DQGG e.V.

Kursgebühr: 120€ (12 Termine) Anmeldung per Mail: gise@trans-zendenz.de,
Tel. 05021-6039342 Homepage: www.trans-zendenz.de (Kursgebühren können bis 80% erstattet werden – anerkannter Präventionskurs durch die Krankenkassen, die Sachbearbeiter*in Ihrer Krankenkasse geben Auskunft). Bitte überweise die Kursgebühr bis zum 20.Januar 2025 auf das u.s. Konto, damit ist dein Platz für dich verbindlich reserviert.