

„5 Organe-Qigong Kurs“

Nienburg im Kulturwerk mit Gise Schöller Herbst **2024**



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:

- **Die Tempelwächterin schiebt den Berg zur Seite**
 - **Der Phönix öffnet seine Schwingen**
 - **Ein mächtiger Riese hebt den Himmel**
 - **Das Jademädchen überquert den See**
 - **2 Drachen spielen im Meer**

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, 10.00h – 11.15h Termine: 05./12./19.Sept. - Pause-10./17./24.Okt./ 07./14.21.28.Nov. / 05.+ 12.Dez.2024

Kursort: Kulturwerk in Nienburg/Mindener Landstraße 20

Kursleitung: Gise Schöller, Dipl. Sozialpädagogin, Qigong Ausbilderin und Lehrerin im Namen der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V., www.qigong-gesellschaft.de

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).