

Übersicht Laufende Kurse Frühjahr 2021

Montags

17:00 bis 18:00h

Qigong

Christiane Peyer

für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

Dienstags

9:00 bis 10:30h **Eduard-Rosenthal-Str. 25a**

Qigong Kurs

Harald Wende-Schneeberg

10:00 bis 11:30h **Monami**

Qigong am Morgen

Ulrike Dehnert

Basisübungen, 18 Bewegungen des TaijiQigong, kleine Kunmingform...
ein wöchentliches Vertiefen, Festigen und Neu Erlernen von erdenden
und aufrichtenden Übungen

14:00 – 15:30h

Qigong Basis-Übungen

Ulrike Dehnert

Basisübungen, 18 Bewegungen des TaijiQigong, kleine Kunmingform...
ein wöchentliches Vertiefen, Festigen und Neu Erlernen von erdenden
und aufrichtenden Übungen

16:45 – 18:15h

Qigong

Christiane Peyer

Qigong für Übende

18:30h – 20:00h

Qigong Fortgeschrittene

Ulrike Dehnert

Vertiefen und Austauschen von bekannten Übungen lassen unsere
Qigong-Erfahrungen weiter wachsen

20:00h

Stilles Qigong und Meditation am Abend

Antje Schnessing-Schneeberg

Mit leicht zu lernenden Übungen lassen wir den Tag ausklingen und kehren in die eigene Stille ein. Vorstellung, Farben, Atmung und Körperpunkte helfen uns dabei die nährenden Kraft der Ruhe und Stille zu erfahren.

Mittwochs

8:00 – 9:15h

Morgenmeditation

Antje Schnessing-Schneeberg

Aus der Stille der Meditation heraus erklingt der neue Tag, den wir mit beschwingten einfachen Qigong-Übungen beginnen.

9:30 – 10:45h

Tauperlen-Qigong für Schwangere und Paare

Antje Schnessing-Schneeberg

Der Weg von einer Tauperle bis zum Embryo durchläuft die 5 Wandlungsphasen innerhalb der 10 Monde einer Schwangerschaft. Diese Qualitäten begleiten wir mit einfachen Qigong-Übungen zur Unterstützung des Wachstums und nährenden Vorbereitung auf die Geburt.

18:00 – 19:30h **Eduard-Rosenthal-Strasse 25a**

Qigong für Geübte

Antje Schnessing-Schneeberg

Die 8 Fan Huan Gong, eine komplexe Übungsreihe.

Donnerstags

8:00 – 9:00h

Qigong I

Christiane Peyer

Qigong am Morgen mit Basisübungen - offen für Alle

9:30 – 10:30h

Qigong II

Christiane Peyer

Qigong am Morgen mit Basisübungen

offen für Alle

16:30 – 18:00h

Qigong – Einsteiger*innen und wenig Geübte

Ulrike Dehnert

einfache Basisübungen und der Beginn längerer Übereihen lassen uns gut in's Qigong finden

18:15 – 19:45h

Kranich-qigong und Basisübungen

Ulrike Dehnert

leichte Qigongübungen lassen uns auf die Bewegungen des Fliegenden Kranichs einstimmen, Übungen aus dem Stillen Qigong und Gehen erweitern unser Üben.

20:00 – 21:30h

Taiji

Ulrike Dehnert

wir praktizieren KaiMen (Übungen zum Dehnen und Unterstützen des Qifluss in den Meridianen), Atemübungen, Kleine Form aus dem Lee-Stil

Anmeldungen und weitere Informationen zu Inhalten, Preisen und Ihren Fragen bei den KursleiterInnen:

Antje Schnessing-Schneeberg

Tel: 0173 2413115

email: antje.schneeberg@posteo.de

Christiane Peyer

Tel: 0178.34 94 588

email: christiane.peyer@posteo.de

Harald Wende-Schneeberg

Tel. 0174.1911183

email: haschneeberg@gmx.de

Ulrike Dehnert

Tel: 03643.903388

email: ulrikedehnert@posteo.de