



Übersicht Laufende Kurse Frühjahr 2022

Montags

16 bis 17h Qigong

Christiane Peyer
für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

17:30 bis 18:30h Qigong - online

Christiane Peyer

17:15 bis 18:45h Qigong

Harald Wende-Schneeberg

Dienstags

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

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.

18:00 – 19:30h Eduard-Rosenthal-Strasse 25a Qigong für Geübte

Antje Schnessing-Schneeberg
Die 8 Fan Huan Gong, eine komplexe Übungsreihe.

Donnerstags

9:30 – 10:30h

Qigong

Christiane Peyer

Qigong am Morgen mit Basisübungen offen für Alle

16:45 - 18:00h

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.

18:15 – 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

Neuer Kurs für Einsteiger*innen Qigong und Taiji

Ulrike Dehnert

wir praktizieren Qigong-Basisübungen, KaiMen (Übungen zum Dehnen und Unterstützen des Qifluss in den Meridianen), Atemübungen,

Anmeldungen und weitere Informationen zu Inhalten, Preisen und Ihren Fragen bei den Kursleiter*innen:

Antje Schnessing-Schneeberg, Tel: 0173.2413115 email: antje.schneeberg@posteo.de

Christiane Peyer, Tel. 0174.1911183 email: christiane.peyer@posteo.de

Harald Wende-Schneeberg, Tel: 0178.34 94 588 email: haschneeberg@gmx.de

Ulrike Dehnert, Tel: 03643.903388, email: ulrikedehnert@posteo.de