



Corinne Rusterholtz  
Allgemeine Körperschulung & Haltungsgymnastik

## Qi Gong Kursangebot 2018

Wir beginnen das Training jeweils mit einfachen Übungen des Lösens „Fang Song“ um Körper, Geist und Atem zu harmonisieren und unser Körperzentrum besser zu schulen. Dann gehen wir Schritt für Schritt in die Grundlagen der Körperausrichtung (Zhan Zhuang) und die Übungen des jeweiligen Qi Gong Systems.

### Wudang Qi Gong

Dieses Übungssystem stammt aus den alten daoistischen Traditionen der Wudang-Klöster. Die 18 langsamen, ineinander fließenden Bewegungen regulieren sämtliche Organfunktionen.

Die gesamte Übungsabfolge dauert ca. 30 Minuten.

Kurszeiten: Montag 14.00 h – 15.15 h  
Mittwoch 19.30 h – 20.45 h  
Freitag 17.45 h – 19.00 h

### 6 Hände Qi Gong

6 Gesundheitsübungen mit Qi Gong und Taiji Elementen. Dieses System wurde 1992 von berühmten Professoren, Taiji- und Qi Gong-Meister erarbeitet. Wenn Körper und Geist im Einklang sind, wird man stark. Dann herrscht Harmonie zwischen Blut und Energie, Körper und Geist, Makrokosmos (Natur) und Mikrokosmos (Mensch).

Die gesamte Übungsabfolge dauert ca. 15 Minuten.

Kurszeiten: Montag 15.30 h – 16.30 h  
Mittwoch 16.30 h – 17.30 h  
Freitag 19.15 h – 20.15 h