

INFOBLATT

06.10.2026 - 19.00 Uhr

Ort: Xundhaus

Qigong die 18 Bewegungen Präventionskurs

Ansprechpartner: Anneliese Sammer

Tel: +49-160-94489652 - E-Mail: office@anneliese-sammer.de

- 8 Abende

- je 90 Minuten

- Präventionskurs zuschussfähig durch Krankenkassen

Taiji-Qigong ? die 18 Bewegungen

Taiji-Qigong verbindet Elemente aus Qigong und Taijiquan zu einer harmonischen, leicht erlernbaren Bewegungsfolge. Die moderne Übungsreihe wurde 1982 von Prof. Lin Housheng und He Wei Chi an der Universität für Traditionelle Chinesische Medizin in Shanghai entwickelt.

Die 18 Bewegungen eignen sich wunderbar als Einstieg in bewegtes Qigong und Taijiquan ? und bieten zugleich auch erfahrenen Übenden eine wohltuende, vertiefende Praxis. Die sanften, fließenden Bewegungen fördern Ruhe, Beweglichkeit und ein achtsames Körpergefühl.

Du kannst die Folge als vollständige Form üben und jede Bewegung etwa sechsmal oder nach Bedarf öfter wiederholen. Ebenso ist es möglich, einzelne Übungen auszuwählen. Dabei bilden die erste und die achtzehnte Bewegung einen stimmigen Rahmen.

Die Grundlage jeder Übung ist das bewusste Steigen und Sinken ? im bewegten Stehen ebenso wie in der Lenkung deiner Aufmerksamkeit. Ergänzt wird dies durch die Bewegungsprinzipien des Öffnens und Schließens, Verlagerens und Drehens.