

Neue Kurse

mit Sebastian Nippold



Ab Oktober 2013 im:

Dienstag Abend

20.00 – 21.00 Uhr „Qi Gong für Einsteiger“

Qi Gong ist die Arbeit mit Qi (meist mit Energie übersetzt). Das chinesische Qi Konzept ist Jahrtausende alt und findet in der Kampfkunst, der Meditation und auch in der Pflege der Gesundheit seine Anwendung.

In diesem Kurs werden Formen aus dem traditionellen und dem modernen Qi Gong gelernt, die ideal zum kennenlernen des Qi Gong geeignet sind. Das Qi kann gefühlt werden, wie es sich im Körper bewegt! Hierdurch ermöglicht sich ein neues Körpergefühl und ein verändertes Gesundheitsbewusstsein.

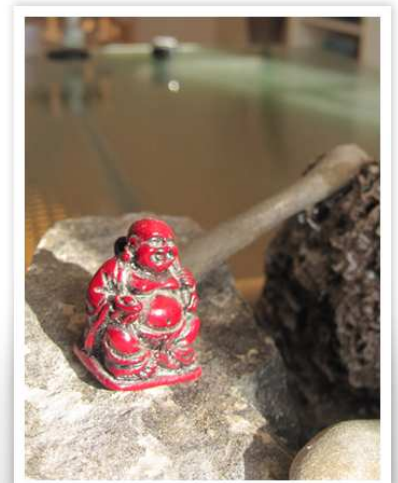
Der Kurs richtet sich an alle Interessierten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mittwoch Morgen

9.30 – 10.30 Uhr „Taiji für Einsteiger“

Taiji ist eine Kampfkunst die vom Qi Konzept ausgeht. Taiji bedeutet der eine Große-Pol und beschreibt damit den Zustand absoluter Neutralität. In dem der Körper die beiden Pole Yin und Yang im stetigen Wechsel durchläuft, erzeugt er Energie. Diese wird zur geistigen Entwicklung verwendet.

In diesem Kurs können Einsteiger die Grundlagen des Taiji kennenlernen. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten. Vorkenntnisse werden nicht benötigt.



Diplom Sportwissenschaftler Sebastian

Lehrer für Inneres Wushu und Qi Gong

0221 - 27 61 26 88 - www.skk-nippes.de - info@skk-nippes.de