



## **Der TV 1883 Bischofsheim startet mit neuen Kursen in den Frühling 2023: Qigong ab dem 20.4.2023**

Beginn des Qigong Kurses ist der 20.04.2023. Der Kurs findet immer donnerstags von 13:30 bis 14:30 Uhr in der Sporthalle 2, Rheinstraße 49 statt und ist als Dauerangebot vorgesehen. Die Abrechnung erfolgt über unser Zehnerkartensystem zum Preis von 80,--€ für Nichtmitglieder und 50,-- € für Mitglieder. Um eine für alle angenehme Teilnehmerzahl zu erreichen, bitten wir um Anmeldung unter [sport.erwachsene@tv-bischofsheim.de](mailto:sport.erwachsene@tv-bischofsheim.de).

Was ist Qigong? - Gesundheit und Kraft durch Pflege der Lebensenergie

Qigong ist ein aus China stammendes ganzheitliches System zur Stärkung der Gesundheit von Körper und Geist. Qi bezeichnet die allem zugrunde liegende universelle Energie. Sie gilt als belebende Daseinskraft, die alles durchströmt. Gong bedeutet Pflege, Arbeit, ausdauerndes Üben oder auch Kraft, die durch dieses Üben entsteht. Gesund und ausgeglichen sein heißt, dass Qi rein und ungehindert fließen kann. Dafür müssen diese gegensätzlichen Energien stetig ausbalanciert werden. Durch unser Üben streben wir eine harmonische Mitte an. Eine Ausgewogenheit oder Überwindung der Polaritäten erfordert Wachsamkeit und Ruhe, die wir durch die Qigong-Praxis kultivieren können.

Wir üben das bewegte und das stille Qigong. Im bewegten Qigong kombinieren wir weiche, langsame Körperbewegungen mit Atmung und Vorstellungskraft und ermöglichen so eine Yin-Yang-Ausgewogenheit und ein freies, gesundes Strömen der Lebensenergie.

Im stillen Qigong verhelfen Entspannung und Meditation zu einem klaren, friedvollen Geist. Wir werden verschiedene Übungsformen im Stehen, Sitzen und Liegen praktizieren. Gerne in lockerer Kleidung sowie warmen, rutschfesten Socken oder leichten Schuhen mit flexiblen Sohlen.