

Qi Gong

Chinesische Energieübungen



Jeden Dienstag von 19:00 - 21:00
im Mehrzwecksaal Neutal
Auskunft: 0664 / 365 16 56

Kurse 2008

Kostbare Einzelübungen

Feb.: 19./26. März: 4./11./25. Apr.: 8./15./22.

Dao Qi Gong

Mai: 6./13./20./27. Juni: 3./10./17./24.

Der Weg in die Stille

Sept: 2./9./16./23./30. Okt: 7./14./21.

Acht edle Übungen

Okt: 28. Nov.: 4./11./18./25. Dez.: 2./9./16.

Jeder Kurs besteht aus 8 Abenden zu je einer Stunde 19:00 - 20:00
anschließend für Fortgeschrittene 20:00 - 21:00

Toni Werschlan ist mehrfach diplomierter Qi Gong Lehrer, Diplompädagoge für Mathematik und Sport sowie staatlich geprüfter Lehrwart für Karate (2. Dan Shotokan). Seit mehr als 10 Jahren studiert er chinesische Energieübungen bei zahlreichen GroßmeisterInnen in Asien und Europa. Toni ist der erste Ausländer, der vom Shanghai Qi Gong Institut zur Ausbildung von Qi Gong Lehrern ermächtigt wurde.

2002 wurde unter seiner Initiative der Verein "Drache und Phönix - Verein zur Gesundheitsförderung durch Qi Gong" gegründet, der standardisierte Qi Gong-Übungen in Zusammenarbeit mit dem Land Burgenland und den Seniorenverbänden anbietet. An die 2000 BurgenländerInnen haben bereits an dieser erfolgreichen Gesundheitsvorsorgeaktion teilgenommen (Info: www.dracheundphoenix.at).

2004 und 2007 war Toni Gastreferent und Präsidiumsmitglied beim 9. bzw. 10. Internationalen Symposium für Qi Gong Wissenschaften in Shanghai.

2005 wurde das von ihm betreute Schulprojekt "Harmonie von Körper, Geist und Seele durch Qi Gong" mit dem Jugendrotkreuz Gesundheitspreis ausgezeichnet.

Sein Buch "99 Fragen zur Theorie und Praxis des Qi Gong" ist bei den Kursen erhältlich.

QI GONG IN NEUTAL 2008

Kostbare Einzelübungen (19.Februar – 22.April)

Diese sehr **einfachen Einzelübungen** aus den verschiedensten Qi Gongschulen werden im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt. Durch das Erfahren und Üben der Achtsamkeit, Langsamkeit, Absichtslosigkeit und der Stille lösen sich Energieblockaden und ein freier Qifluss im gesamten Organismus wird aufgebaut.

„Jede Qi Gongübung reguliert das gesamte System der Leitbahnen.“

Prof. Jiao Guorui TCM-Arzt und Qi Gongmeister

Dao Qi Gong (6.Mai – 24.Juni)

Dao Qi Gong besteht aus 12 Bewegungen, die ähnlich einer Tai Chi Form praktiziert werden. Diese aus den daoistischen Klöstern der heiligen Wudangbergen stammenden Übungen machen besonders die Muskeln, Sehnen und Gelenke geschmeidig. Die Durchlässigkeit aller Meridiane wird gefördert und ein harmonischer Energiefluss angeregt. Auch das Aufnehmen von Qi aus der Natur wird in diesem Kurs gelehrt.

„Unser Lehrmeister ist die Natur.“ Daoistischer Leitspruch

Der Weg in die Stille (2.September – 21. Oktober)

Einen gefahrlosen **Weg in die Stille**, dem Wesenskern des Qi Gong zu ermöglichen, ist der Inhalt dieses Kurses. Durch „Übungen in Bewegung“ und „Übungen in Ruhe“ wird allmählich der „Qi Gonggeisteszustand“ erreicht. In dieser besonderen Form der Entspannung werden Atem, Geist und Körper durch das Üben des „Nicht Handelns“ (Wu Wei) harmonisiert.

„Die größte Offenbarung ist die Stille“ Lao-tse

Acht Edle Übungen (28.Oktober – 16. Dezember)

An die 2000 TeilnehmerInnen an der Aktion „Gesund mit Qi Gong“ haben dieses einfache, aber sehr wirkungsvolle, aus acht Teilen bestehende Qi Gongsystem, das sowohl auf den Bewegungsapparat als auch auf die inneren Organe wohltuend wirkt, kennen und schätzen gelernt. Erfahrungsberichte und Evaluierung siehe: **www.dracheundphoenix.at**

„Viele üben viel und erreichen wenig, wenige üben wenig und erreichen viel.“ Toni W.