



WALDHAUS
AM LAACHER SEE

Programm 2015 – Kurs 10
Gastgruppe Dariusch Abiatinejad – QIGONG, MEDITATION und WANDERN

Mittwoch, 11. März – Sonntag, 15. März,
4 Tage – Info und Anmeldung: T: 02383-953889

„Wenn das Herz ruhig ist, sind Yin und Yang in Harmonie und der Mensch eins mit den Kräften des grossen Dao“ – Daoistische Weisheit

„Heilübungen in Ruhe und Bewegung“ – Für Anfänger und Fortgeschrittene

Qi Gong, auch Heilgymnastik und Atemtherapie genannt, ist eine der fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin. Qi Gong dient der Erhaltung und der Regenerierung geistiger und körperlicher Kraft und stärkt das Immunsystem. Durch den Wechsel von stillen und bewegten Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen ström Qi als Lebensenergie sanft und natürlich durch alle Organe und Teile des Körpers. Die gesamte Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke werden sanft bewegt und gelockert. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und eine geistige Ruhe stellt sich ein.



Der Seminarleiter ist der gebürtige Iraner **Dariusch Abiatinejad**, der seit 1994 Qi Gong, Tai-Chi Chuan, Schwert- und Fächerform praktiziert. Er hat bei mehreren Qi Gong- und Tai-Chi-Meistern Theorie und Praxis der chinesischen Bewegungskünste Qi Gong und Tai-Chi Chuan gelernt. Er unterrichtet diese Künste in verschiedenen Instituten und Schulen.