



Tai-Chi und Qigong nicht nur für Einsteiger

Gleichgewicht stärken, Kraft aufbauen und beweglich werden

Qi (Chi) wird als Lebensenergie bezeichnet, die über Atmung, Nahrung und Bewegung beeinflussbar ist. Qigong besteht aus zumeist einzelnen Übungen, die stehend oder sitzend wiederholt und teilweise im Atemrhythmus ausgeübt werden. Tai-Chi hingegen ist als innere Kampfkunst entstanden. Eine Abfolge unterschiedlicher Bewegungen und Schritte wird Form genannt. Beides stärkt das Qi und hat darüber hinaus eine Vielzahl positiver Wirkungen auf Körper und Geist. Studien zeigten unter anderem die Verbesserung von Gleichgewicht, psychischer und physischer Gesundheit.

Die Teilnehmenden lernen 24 Gesundheitsübungen sowie eine 60-minütige Meditation und Selbstmassage (Qigong). Aus dem Tai-Chi wird der Anfang der ersten Handform auch mit Blick auf die Bedeutungen der fließenden Bewegungen vermittelt. Mit sogenannten Chi-Tests erleben Sie, wie viel Kraft und Energie in korrekt ausgeführten Bewegungen entstehen kann. Wichtige Aspekte dabei: Loslassen und Mühelosigkeit, Stärke und Weichheit, Konzentration und Entspanntheit. Unabhängig von Alter und physischen Voraussetzungen können Tai-Chi und Qigong helfen, unsere Mitte zu finden und im Alltag zu bewahren.

Termin	Mo., 06.07.2026 – So., 12.07.2026
Zeit	Mo., 15.00 – So., 13.00 Uhr
Kosten	780,00 Euro
Leitung	Petra Focke
Referentin	Cornelia Weilke
Anmeldung	bis 08.06.2026