

# Energiekreislauf

## Meditation und Bewegung

Wochenend-Workshop mit Taoistischen Übungen  
zur Heilung, Verjüngung und Sinnsuche

### Inhalte:

Wer Chi zur Heilung und zum Wachstum einsetzen will, muss es kontrolliert und wirksam auf bestimmten Bahnen durch den Körper kreisen lassen. Bei der Meditation des Kleinen Energiekreislaufs benutzt der Übende die Kraft des Geistes, um Kreuzbein- und Schädel-pumpe zu aktivieren, so dass sie Chi durch den Körper pumpen.

Das Öffnen des Kleinen Kreislaufs bildet die Grundlage vieler Taoistischer Übungen und erhöht u.a. die Qualität des Tai Chi. Mit Hilfe von besonderen Meditations- und Entspannungstechniken lernt der Meditierende, die Energie auf den beiden Hauptkanälen anzuregen, zum Kreisen zu bringen, zu lenken und zu bewahren. Diese beiden Hauptmeridiane sind das Diener-Gefäß, das vorn in der Körpermitte verläuft, und das Lenker-Gefäß, das vom Steißbein aus in der Wirbelsäule hoch zum Kopf und von dort über das „Dritte Auge“ und die Nase zum Obergaumen läuft.

Die Übung des Kleinen Kreislaufs spielt eine wichtige Rolle bei der Beseitigung von psychischen und physischen Blockaden. Bei offenen Meridianen kann Chi auf der Bahn des Kleinen Kreislaufs frei zirkulieren; Körper und Geist werden mit Chi versorgt und Energieblockaden beseitigt.

Datum: Sa 07.02. und So 08.02.2015

Zeiten: Samstag 10.00 bis 17.00Uhr und Sonntag 10.00 bis 14.00Uhr

-> Mittags gibt es jeweils eine bis anderthalb Stunden Pause

Ort: Tai Chi-Schule von Pia Schrepfer ([Mariannenstraße 35, 47799 Krefeld](#))

Teilnehmer: max. 15 Teilnehmer

Kursgebühr: 120€

-> die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen den Kurs als Präventionsmaßnahme mit bis zu 80€.

-> es reicht gewöhnlich, die Teilnahmebescheinigung einzureichen.

Lehrer: Robert Stooß

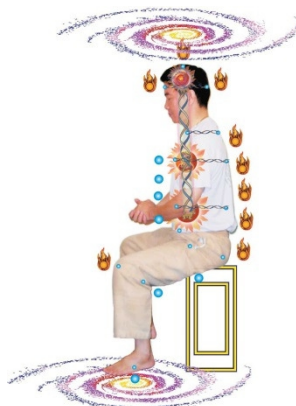
-> Robert Stooß verfügt über 27 Jahre Lehr-Erfahrung und hat eine Tai Chi- und Qi Gong-Schule in Mannheim.

-> Weitere Infos unter <http://taolife.de>

Anmeldung: Christoph Babendererde

-> Mail: [cbabendererde@web.de](mailto:cbabendererde@web.de);

-> Mobil: 0163 - 78 27 064



# Eisenhemd-Qi Gong

-

## Stand, Struktur, Kraft & Ruhetraining

Wochenend-Workshop mit Taoistischen Übungen

### Inhalte:

Wir erlernen einen Einstieg in das Eisenhemd-Qi Gong, welches insbesondere die Atmung, Energielieferung und innere Struktur des Körpers fördert.

Das dynamische Training von Muskeln Sehnen, Bändern und Bindegewebe unterstützt die Beweglichkeit und besitzt damit besonderen Nutzen und Synergie mit den inneren wie äußeren Kampfkünsten. Die Übungen führen zu einer verbesserten Körperhaltung, sorgen für mehr Energie und Tatkraft im Alltag und helfen, eine widerstandsfähige und robuste Gesundheit zu entwickeln.

Atemübungen, Kraftverschlüsse und innere Druckübungen regen das Kreislauf-, Lymph- und das Nervensystem an und vermitteln dabei ein Gefühl innerer Stabilität und Integration. Der ganze Körper fühlt sich an, wie durch ein „einsernes Hemd“ geschützt. Dadurch kann man Organsenkungen, mangelhafter Verdauung und Schadstoffeinlagerungen im Fettgewebe vorbeugen und behandeln.

Auf der geistigen und seelischen Ebene helfen die Übungen dabei, eine geschwächte Körperstruktur aufzurichten und damit das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu stärken.

Datum: Sa 28.02. und So 01.03.2015

Zeiten: Samstag 10.00 bis 17.00Uhr und Sonntag 10.00 bis 14.00Uhr

-> Mittags gibt es jeweils eine bis anderthalb Stunden Pause

Ort: Tai Chi-Schule von Pia Schrepfer ([Mariannenstraße 35, 47799 Krefeld](#))

Teilnehmer: max. 15 Teilnehmer

Kursgebühr: 120€

-> die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen den Kurs als Präventionsmaßnahme mit bis zu 80€.

-> es reicht gewöhnlich, die Teilnahmebescheinigung einzureichen.

Lehrer: Robert Stooß

-> Robert Stooß verfügt über 27 Jahre Lehr-Erfahrung und hat eine Tai Chi- und Qi Gong-Schule in Mannheim.

-> Weitere Infos unter <http://taolife.de>

Anmeldung: Christoph Babendererde

-> Mail: [cbabendererde@web.de](mailto:cbabendererde@web.de);

-> Mobil: 0163 - 78 27 064

