

GLEICH HIER UND JETZT.

DIE VOLKSHOCHSCHULE BITBURG

bietet im Gemeindehaus Bitburg-Matzen folgende Kurse an:

Muskel-Knochen-Qi-Gong

Qi-Gong heißt übersetzt „Arbeiten an der Lebensenergie“ und ist eine aus China stammende Bewegungsform, um den körpereigenen Energiefluss zu steigern. Qi-Gong zählt zur medizinischen Heilgymnastik. Es bekämpft nicht nur Krankheitssymptome, sondern stärkt auch Körperkraft und Bewusstseinszustand. Man lernt durch einfache Körperbewegung und Atemübungen die Lebensenergie zu harmonisieren. Wichtigstes Ziel ist es, den Energie-Fluss im Körper zu stärken. Ist dieser Fluss gestört, kommt es zu einem Ungleichgewicht. Durch langsame Bewegung und innere Sammlung werden die entscheidenden Körperpunkte reguliert. Innere Harmonie und Wohlbefinden stellen sich ein. *Muskel-Knochen Qi-Gong ist eine Qi-Gong-Methode aus der medizinischen Richtung zur Lockerung der Muskeln und zur Pflege und Stärkung des Bewegungsapparates; sie ist für jedermann geeignet.*

Leitung: Alexandra Thelen
Dauer: 10 Termine
Zeit: Montag, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort: Gemeindehaus Bitburg-Matzen
Kursgebühr: 50,00 €



Tai Chi Chuan

Tai Chi ist eine chinesische Bewegungsmeditation, eine Methode sanfter Körpererfahrung. Die Übungen bestehen aus langsamen, ineinander übergehenden Bewegungen und sind eine ideale Rücken-, Atem- und Haltungsschulung. Sie fördern die Durchblutung und helfen Verspannungen zu lösen. Tai Chi ist aus fernöstlichen Selbstverteidigungspraktiken entstanden, bei uns als Schattenboxen bekannt, und dient der Bekämpfung innerer Feinde, wie Krankheiten und Schwächen. In China wird Tai Chi als alltägliche Übung für Jung und Alt ausgeübt.

Leitung: Alexandra Thelen
Dauer: 10 Termine
Kurs A:
Zeit: Montag, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort: Gemeindehaus Bitburg-Matzen
Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldung: VHS-Bitburg, Tel. 06561/6001-220/225 oder unter www.vhs-bitburg.de