

Meridiane - Leitbahnen der Gesundheit

2täglich

Voraussetzungen

Keine Vorkenntnisse nötig. Die Teilnehmer sollten bewegungserfahren sein, ganz viel Neugier, Offenheit mitbringen und sich dem Thema undogmatisch stellen.

Beschreibung

Innerhalb der Traditionellen Chinesischen Medizin sind Meridiane als Energieleitbahnen definiert. Sie durchziehen den menschlichen Körper, geben ihm Halt und eine energetische Struktur. Meridiane dienen als Leitbahnen für die subtile feinstoffliche Energie „Qi/Chi/Prana“. In der Meridianlehre gilt die Bewegung als eine der wichtigsten Faktoren zur Gesunderhaltung des Körpers und Anregung des Energieflusses. (Energie-)blockaden entlang der Meridiane oder in den bindegewebigen Strukturen können Dysbalancen und verschiedenste Symptome auf körperlicher, geistig-mentaler oder emotionaler Ebene hervorrufen.

Tai Ji- und Qi Gong inspirierte Übungen, mobilisierende, natürlich schwingvolle Bewegungen, hinein schmelzende (Yoga)Dehnungen öffnen die Gelenke und Leitbahnen; alle Hauptmeridiane und die dazugehörigen Organe werden aktiviert und revitalisiert.

Ziel ist nicht in erster Linie Muskeln zu entwickeln oder zu dehnen, sondern vielmehr den Zustand der Meridiane und ihre Energie-Durchlässigkeit zu erfahren und zu verbessern.

Durch ein spannungsfreies und achtsames sowie vom Atem getragenes Üben entwickelt der Körper ein hohes Maß an Flexibilität und Vitalität - dies zeigt sich u.a. an der verbesserten Elastizität der faszialen Leitbahnen.

Eine klare Vorstellung der Meridianverläufe hilft uns, während und auch insbesondere nach den Körperübungen die Erfahrung von Leichtigkeit, Durchlässigkeit und Weite kombiniert mit innerer Zentriertheit zu erfahren.

Inhalte:

- Einführung in den Daoismus und die Traditionelle Chinesische Medizin.
- Meridianverläufe, Aktivierung, Funktion & Zuordnungen.
- Meridianlehre und das fernöstliche Energiekonzept „Qi/Chi“. Was sagt die Quantenphysik dazu?
- Historie & Theorien zur Existenz der Meridiane.
- Umsetzung in die eigene Unterrichtspraxis.
- 3 Modellstunden: 1. Meridian Stretching, 2. Tai Ji/Qi Gong - Die kleine Harmonie, 3. TriloChi / ChiYoga

Anmerkung

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.
Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 300.- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.