

Qigong Übungsmorgen in Muhen/ AG – Daten 2021

Inhalt:

Qigong Übungen für Reiter und Reiterinnen - wie auch für Nicht ReiterInnen

Qigong Yangsheng:

“Qi” bedeutet “Energie”, “Gong” bedeutet “Arbeit”, d.h. Qigong ist Arbeit mit der Lebensenergie zur Pflege des langen Lebens.

Qigong Yangsheng ist eine Methode, in welcher Elemente der Bewegung, der Atmung und mentale Prozesse in einer Übung verschmolzen werden, um Gesundheit zu erringen und Krankheit fernzuhalten. (Prof. Jiao Guorui)

Äusserlich sind es einfache Übungen – für jeden erlernbar. Verbunden mit der inneren Betrachtung wirken sie stärkend und ausgleichend auf Gesundheit und Wohlbefinden. Wir erfahren, auf welche Art und Weise sich Energie zeigen kann und wie wir sie lenken und damit umgehen können.

Die **Wirkungen** von Qigong-Übungen können sehr vielfältig sein und sich auf den verschiedenen Ebenen zeigen.

Auch die **Pferde** reagieren stark auf unsere energetische Situation, auf unsere Körperhaltung und -spannung, Emotionen und Impulse, die wir von unserem Körper, von unserem Geist und vom Herzen aussenden. Umgekehrt können wir die feine subtile Sprache der Pferde in einem Zustand der Ruhe, Ausgeglichenheit und Klarheit viel deutlicher erkennen und verstehen. Der Kontakt und die Verbundenheit zu den Pferden können unmittelbarer und tiefer werden.

Ort:

Eveline Walter, Färbergasse 2, Muhen
(Parkplätze gibt es vor dem Haus)



Daten und Zeit:

14. Februar

9. Mai

4. Juli

19. September

28. November

**Sonntag Vormittag,
3 Stunden
jeweils von 9-12 Uhr**

Eveline & Reto verpflegen uns anschliessend mit einem feinen Z'mittag. Bitte gebt Bescheid, wenn ihr beim Mittagessen dabei seid.

Kosten:

Fr. 75.- pro TeilnehmerIn & Morgen

Bei Teilnahme ab 3 Sonntagen: 70.- pro Morgen

Anmeldung:

Email: manuela.tuena@bluewin.ch

Tel: **078 711 76 26**

Es gelten die AGB auf www.azuku.ch

www.azuku.ch



Reitkunst ✦ Qigong

Manuela Tuena

Ganzheitliche Ausbildung von Mensch und Pferd