„Liu Zi Jue“ - „Die 6 heilenden Laute“

Kursnummer 26Z236530

Beginn Samstag, 14.11.2026, 10:30 - 13:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Thomas Freund

Kursentgelt 20,00 €

In diesem Kurs erlernen wir 6 Übungen, die mit Lauten kombiniert eine heilsame Wirkung auf Körper und Geist haben. Die Übungen entstammen der Tradition des Daoismus und haben eine entgiftende Wirkung, da mit dem Tönen die Ausatmung betont wird. Außerdem ist jede Übung mit einem Organkreislauf (Lunge, Herz, Leber etc.) verknüpft, die wiederum mit bestimmten Emotionen verbunden sind. Das Tönen versetzt die jeweiligen Organe in Schwingungen leitet sowohl Gifte in den Organen aus als auch negative Emotionen wie Angst, Kümmer, Trauer, Wut. Die Konzentration auf die Bewegung, den Atem und das Tönen hilft uns zudem dabei, ganz im Hier und Jetzt zu sein, uns zu sammeln, konzentriert zu sein und so innere Ruhe und Gelassenheit zu kultivieren.

Die Übungen sind leicht erlernbar und für Teilnehmende jeden Alters und jeden Übungslevels geeignet. Bitte bequeme, warme Kleidung und rutschfeste Socken (alternativ Hallenschuhe) mitbringen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2026	10:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite