Yi Jin Jing - Qigong für Muskeln und Sehnen

Faszien Qigong

Kursnummer 27Z236525

Beginn Donnerstag, 18.02.2027, 10:30 - 11:45 Uhr

Dauer 5 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

Dozent Thomas Freund

Kursentgelt 42,00 €

Das Yi Jin Jing ist eine sehr alte Qigong-Form, die bewusst zur Stärkung und Dehnung der Faszien entwickelt wurde. Die fließenden, häufig spiraligen Bewegungen lösen verklebte Faszien und bringen Körper und Geist in Harmonie. Sie haben damit auch einen entspannenden und stressabbauenden Effekt.

Meist wird der Ursprung dieser Übungsreihe auf Bodhidharma zurückgeführt, der Ende des 6. Jahrhunderts n.C. von Indien nach China einwanderte und im nördlichen Shaolinkloster zusammen mit den dortigen Mönchen den Zen-Buddhismus entwickelt haben soll. Der Legende nach erfand er zudem verschiedene Bewegungsreihen – die Ursprünge des späteren Kung Fu sowie einiger Qigong-Übungsreihen – um die Mönche zu stärken, die durch das stundenlange sitzende Meditieren in einer katastrophalen körperlichen Verfassung waren. Das heißt natürlich auch, dass die Form gerade für Menschen, die viel (z.B. am Schreibtisch und vor dem Computer) sitzen, besonders geeignet ist.

Die Übungen sind leicht erlernbar und für Teilnehmende mit und ohne Vorwissen geeignet. Bitte bequeme, warme Kleidung und rutschfeste Socken (alternativ Hallenschuhe) mitbringen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.02.2027	10:30 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
25.02.2027	10:30 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
04.03.2027	10:30 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
11.03.2027	10:30 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
18.03.2027	10:30 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

zur Kursdetail-Seite