Die 18 Übungen der Harmonie: „Shibashi“ Set II - auch für Anfänger*innen

Kursnummer 27Z236526

Beginn Mittwoch, 12.05.2027, 14:30 - 15:45 Uhr

Dauer 9 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Thomas Freund

Kursentgelt 75,00 €

Qigong-Taiji Shibashi (auch bekannt als **Qigong-Taiji** oder **die 18 Übungen der Harmonie**) verbindet traditionelle Qi Gong-Techniken mit Taiji-Elementen. Jedes der insgesamt 8 "Sets" besteht aus 18 sanften, fließenden Bewegungen, die mit bewusster Atmung synchronisiert werden, um den Energiefluss (Qi) im Körper zu fördern, Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht zu stärken.
Die Übungsform wurde von Prof. Lin Housheng entwickelt. In ihr verschmelzen die sanften Bewegungen aus dem Taji-quan mit der Entspannung, der bewussten Atmung und dem Einsatz von Vorstellungen aus dem Qigong zu einem neuen System. Qi Gong Shibashi zählt als standardisierte Form heutzutage zu einer der bekanntesten Übungsreihen im Qi Gong.

Meist wird bei uns nur das erste Set unterrichtet. Wir lernen in diesem Kurs das zweite Set dieser schönen Übungen.

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

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.05.2027	14:30 - 15:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
19.05.2027	14:30 - 15:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
26.05.2027	14:30 - 15:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
02.06.2027	14:30 - 15:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
09.06.2027	14:30 - 15:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
16.06.2027	14:30 - 15:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
30.06.2027	14:30 - 15:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
07.07.2027	14:30 - 15:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
14.07.2027	14:30 - 15:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite