

# SHAOLIN WIRBELSÄULEN QI GONG

8 Wochen Intensivkurs mit Peter Florian Belger

„Stärke die Säule des Lebens, die dich zwischen Himmel und Erde trägt“

Die Wirbelsäule trägt unseren Körper. Neben ihrer tragenden Aufgabe, beinhaltet sie mit dem Rückenmark weitere entscheidende Funktionen für die Blutbildung und das Nervensystem. Sie ist die wichtigste Achse unseres Körpers. Diese Qi Gong Form bewegt die Wirbelsäule sanft um ihre Rotationsachsen. Sie lockert und durchblutet die wirbelumfassende Muskel- und Gewebestruktur. Die Übungen regen den Qi Fluss an, um schmerzhafte Energie Blockaden zu lösen. Die Eigenheilkräfte werden aktiviert. Vorbereitende Übungen aus dem Bewegungs- und Atem Gong, machen diesen Kurs zu einem ganzheitlichen Erlebnis für Körper und Geist.

Den Kurs gibt es in zwei verschiedenen Schwierigkeitsgraden, um für jeden Qi Gong Interessierten ein machbares, aber dennoch spannendes Programm anzubieten:

Kursniveau Level 1: Für jeden leicht zu erlernen und auszuüben. Keine Vorkenntnisse erforderlich (Dienstags- und Mittwochskurs)

Kursniveau Level 2: Für jeden erlernbar, aber etwas herausfordernder für Gleichgewicht und Beinkraft. Keine Vorkenntnisse erforderlich (Donnerstagskurs)

Wann, wo und zu welchem Preis?

- Level 1 jeden Dienstag um 09:00 bis 10:30 Uhr ab 12.04. (8 Einheiten)  
(An zwei Tagen ist der Kurs an einem Donnerstag anstatt Dienstag > 21.04. & 19.05.)
- Level 1 jeden Mittwoch um 18:00 bis 19:30 Uhr ab 06.04. (8 Einheiten)
- Level 2 jeden Donnerstag um 19:30 bis 21:00 Uhr ab 07.04. (8 Einheiten)
- Bei der TG Rüsselsheim / Kursraum Hauptgebäude im 1. Stock
- Die Kursgebühr beträgt 50 € für Mitglieder der TG Rüsselsheim und 110 € für Externe
- Ein Video Tutorial zum Üben für zu Hause ist im Kurs enthalten

Was brauchst du für diesen Kurs?

- Leichte Kleidung, die den Bewegungsradius nicht einschränkt
- Barfußschuhe, Tai-Chi / Kung Fu Schuhe, oder dicke Socken (keine Schuhe mit aufgepolsterten Fußbett)
- Eine Flasche stilles Wasser

Welche Voraussetzungen solltest du mitbringen?

- Mindestalter 18 Jahre
- 3G / geimpft, genesen, oder getestet mit Nachweis (Schnelltest im Testzentrum)
- Für jeden geeignet, der etwas für sein geistiges und körperliches Wohlbefinden tun möchte

Wie und wo melde ich mich an?

- Mail: [info@tg-ruesselsheim.de](mailto:info@tg-ruesselsheim.de)
- Online Buchung: [www.tg-ruesselsheim.de](http://www.tg-ruesselsheim.de) / in der Rubrik Fitness/Trendsport/Qi Gong
- Tel.: 06142-62993
- Fragen zum Kursinhalt direkt beim Kursleiter: [jinbu@gmx.de](mailto:jinbu@gmx.de)