

Qigong Übungsmorgen in Muhen/AG – Daten 2023

26. Februar
28. Mai
27. August
1. Oktober
3. Dezember



Sonntag Vormittag, 3 Stunden von 9-12 Uhr mit einer Pause

Ort:

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

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

Inhalt:

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

Qigong Yangsheng:

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)

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

Äusserlich sind es einfache Übungen – für jeden erlernbar. Verbunden mit der inneren Betrachtung wirken sie stärkend und ausgleichend auf Gesundheit und Wohlbefinden.

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.

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