

Qigong- Workshop „Da Wu“

- Grundlagen des Qigong
- Erlernen der 8 Qigong-Übungen der Da Wu-Form für die Anwendung zu Hause.
- Nutzen für die Gesundheit und Wohlbefinden

Durch Koordination von Körperbewegung, Atemtechnik und Vorstellung kann die Energie in Fluss gebracht und dorthin geleitet werden, wo sie aktuell benötigt wird.

Bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Turnschuhe. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Sonntag, 2.11.14, 9:00 bis 17:00 Uhr
Kosten:
Ganzer Tag CHF 150.00 (Übung 1-8)
Nur Morgen CHF 80.00 (Übung 1-3)

Ort: alte Zwirnerei,
Weissbadstrasse 92, 9050 Appenzell



Da Wu – der Grosse Tanz

In der Frühzeit Chinas vor 5000 Jahren gab es noch keine Medikamente und so entwickelten die Menschen tanzähnliche Bewegungen, um ihre Gesundheit zu stärken und Krankheiten zu heilen.

In einer Ausgrabungsstätte in der Provinz Qing Hai in der Nähe der Stadt Da Tong wurden 5000 Jahre alte Gefäße gefunden, auf denen Abbildungen von tanzähnlichen Bewegungen gezeigt werden.

Bei einer Gesundheits-Qigong Konferenz im Jahr 2007 trafen sich Experten aus dem Bereich Wissenschaft und Qigong um diese sehr alte Form des Qigong zu erforschen und auf die traditionell erwähnten Wirkungen zu überprüfen. Auf dieser Grundlage wurden die ursprünglichen Da Wu Qigong Übungen in neuer Weise, auf Basis wissenschaftlicher Resultate zusammengestellt.

Man konnte die spezielle Dehnung einzelner Meridiane belegen und die fördernde Wirkung auf das Immunsystem. Auch war eine deutlich verbesserte Durchblutung der Muskulatur und des gesamten Bewegungsapparates festzustellen. Aus psychologischer Sicht konnte eine positive Wirkung auf unser Nervensystem und eine beruhigende Wirkung der Psyche nachgewiesen werden.

Anmeldetalon Qigong-Workshop „Da Wu“
vom 2.11.2014

Name
Vorname
Strasse / Nr.
Plz / Wohnort
Telefon
Email
Datum, Unterschrift

Abschnitt einsenden an:

Atrivida
Stefan Zäch
Rütistrasse 6
CH-9050 Appenzell

Telefonisch: 071 780 19 20
079 706 03 83

Email: info@atrivida.ch

Bezahlung: Sie erhalten mit der Anmelde-Bestätigung einen Einzahlungsschein.
Mit der Bezahlung ist Ihre Anmeldung definitiv.



Atrivida
Stefan Zäch
Rütistrasse 6
9050 Appenzell

Bitte
frankieren

Die „International Health Qigong Federation“ (IHQF)



Seit Beginn unseres neuen Jahrtausends werden unter der Leitung des Chinesischen Gesundheits-Qigong Verbandes – beauftragt und subventioniert vom Chinesischen Gesundheitsministerium – Qigong-Gesundheitsübungen, basierend auf dem bewährten traditionellen Qigong, neu zusammengestellt und verfeinert.

In der Zwischenzeit haben sich weltweit Qigong-Verbände gebildet, welche sich in der „International Health Qigong Federation“ zusammengeschlossen haben. Deren Meister sind diesen Herbst in der Schweiz zu Gast. Sie geben die verschiedenen alten Formen, die sie erforscht haben selbst weltweit weiter.

Es ist eine sehr grosse Ehre und Freude, einen dieser Workshops in Appenzell durchzuführen zu können!

Dies geschieht in Zusammenarbeit mit Meister Zhu Shaofan, Inhaber des China Wushu Institutes und Präsident der Swiss Health Qigong Association (SHQA).

Atrivida Stefan Zäch
Rütistrasse 6
9050 Appenzell
071 780 19 20



www.atrivida.ch
stefan.zaech@atrivida.ch



Qigong-Workshop „Da Wu“

Leitung:
International Health Qigong Federation

In Zusammenarbeit mit:
Meister Zhu Shaofan

Präsentiert von:
Atrivida – leichter leben

2. November 2014

