

Qi Gong

Beitrag von „Super-Lion“ vom 8. Dezember 2005 22:30

Hallo zusammen,

mein Hausarzt bietet im Frühjahr einen Qi Gong-Kurs an. Er ist ausgebildeter Qi Gong-Lehrer. Und da ich im Augenblick sportlich so gut wie gar nichts mache, der Kurs am Donnerstag abend ist, an dem ich Zeit habe, und ich neben der Schule irgendetwas FÜR MICH machen möchte, bin ich am Überlegen daran teilzunehmen.

Allerdings muss ich gestehen, dass ich so richtig viel über Qi Gong gar nicht weiß.

Hat schon jemand von Euch einen solchen Kurs gemacht?

Wäre nett, wenn Ihr mir bei der Entscheidung helfen könntet.

Danke und Gruß

Super-Lion

Beitrag von „Julie_Mango“ vom 8. Dezember 2005 23:19

Hi Super-Lion,

eine gute Freundin macht Kung-Fu und Qi Gong.

Ich werde sie in den nächsten Tagen nach Infos fragen, wenn du magst.

LG

Julie

Beitrag von „Mia“ vom 8. Dezember 2005 23:27

Hallo super-lion,

vielleicht hilft dir das hier schon mal weiter: [Link](#)

Ansonsten, kennst du Tai Qi? Qi Gong hat Ähnlichkeiten damit.

Für mich wäre das nichts, wenn ich direkt Sport machen wollte, aber es sind sanfte Bewegungsformen zur Entspannung, so gesehen als Ausgleich zur Schule ganz bestimmt empfehlenswert.

Selbst gemacht habe ich es nur mal schnupperweise und da fand ich sehr angenehm.

LG

Mia

Beitrag von „Super-Lion“ vom 9. Dezember 2005 10:01

@ Julie Mango

Au ja, sehr gerne.

Vielen Dank!

Gruß

Super-Lion

Beitrag von „*Eichhoernchen*“ vom 9. Dezember 2005 16:21

Hello!

Ich habe das schonmal gemacht. Es ist aber eher eine Entspannung, als Sport, bnei dem man sich auspowert. Man kommt aber wunderbar zur Ruhe.

Besonders gut tut es ,wenn man es draußan der frischen Luft macht *schwärm*

Beitrag von „Super-Lion“ vom 9. Dezember 2005 17:45

Das habe ich mir fast schon gedacht, dass man sich dabei nicht richtig auspowert, aber ich glaube, Entspannung ist auch nie schlecht.

Ich werd's wohl machen. Außerdem wollte ich irgendetwas gemeinsam mit meiner Mutter machen und da ist das bestimmt nicht schlecht.

Der Kurs geht allerdings erst im März los, ich werde Euch dann aber berichten, wie's mir gefällt.

Viele Grüße und Danke für die Antworten

Super-Lion

Beitrag von „Julie_Mango“ vom 10. Dezember 2005 20:31

Schön, dass du dich dafür entschieden hast.

Ich habe nochmal - wie versprochen - nachgefragt:

Es geht bei Qi Gong darum, die Energiebahnen des Körpers zu aktivieren, die Energie zu sammeln und dort einzusetzen, wo sie notig ist. Kampfsportler machen das zum Teil vor dem Training um ihre Kraft zu sammeln. Es hat daher nicht nur mit Entspannung zu tun!!

Es gibt verschiedene Ausbilder, Ausbildungsrichtungen und Schulen in Deutschland. Bei manchen Kampfsportarten gehört es zur Ausbildung zum Ausbilder einfach dazu. Aber auch die Kneipp Akademie bietet eine Ausbildung an. Die Schwerpunkte liegen ,wie du dir denken kannst, jeweils anders.

Gruß,
Julie