

# Taiji-Qigong – die 18fache Bewegungsfolge

erlebe wie Taiji-Qigong Dir Wohlbefinden schenkt.

18 harmonische Bewegungsfolgen, die man bis ins hohe Alter erlernen und ausüben kann. Taiji Qigong wird aufgrund seiner Wirkung auch in vielen Kliniken gelehrt. Die 18 Übungen verhelfen zu mehr Vitalität, kräftigt auf schonende Weise die Muskeln, stärkt die Gelenke und den Kreislauf, regt die inneren Organe an, führt zu einem Ausgleich des Blutdrucks, fördert einen gesunden Schlaf und beruhigt den Geist.

In der Zeit **vom 22.05.24 bis zum 28.08.24** kannst Du **mittwochs von 17:00 – 17:45 Uhr in Rüde** bei Glücksburg auf dem Rasen hinter dem Feuerwehrhaus Glücksburger Str. 11 bei dieser Übungsfolge mit vorbereitenden Lockerungsübungen, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse, etwas Gutes für Dich tun.

Bei starkem Regen fällt es aus.

**Anmeldung bitte unter 0160/ 50 13 8 17  
oder herrmann.carstensen@t-online.de**

Ich freue mich auf Euch *Uwe*

Die Teilnahme ist kostenlos, wer möchte darf etwas spenden

## Die 18 Übungen

- Wecke das Qi
- Den Brustkorb öffnen
- Hände wie Wolken bewegen
- Die Wolken teilen
- Hände tragen den Regenbogen
- Mit dem Boot auf den See hinausrudern
- Die Netze auswerfen
- Der Kranich breitet seine Flügel aus
- Der Kranich fliegt
- Den Ball prellen
- Den Ball vor der Schulter tragen
- Mit dem Boot zum Ufer zurück rudern und das Boot an Land schieben
- Auf den Meeresboden greifen und uns zu den Sternen öffnen
- Den Nebel wegschieben oder Handkantenstoß
- Arme wie Windmühlenflügel bewegen
- Den Affen abwehren
- In der Taille drehen und den Mond betrachten
- Qi aufnehmen und im Körper sammeln

