

Öffentliche Kurse

Derzeit laufen Kurse in Wiesbaden und Mainz. Aktuelle Termine finden Sie unter

www.taijiquan-qigong-wiesbaden.de

Individuelle Kleingruppen

Sie wohnen nicht in Mainz oder Wiesbaden und würden gern vor Ort bei sich lernen und mit Freunden oder Bekannten üben? Sicherlich findet sich eine Möglichkeit für einen laufenden Kurs oder ein Kompaktseminar bei Ihnen vor Ort.

Freude und Gesundheit bei der Arbeit

Vielleicht ist mein Angebot ja auch für Ihren Arbeitgeber interessant. Qigong und Taijiquan bringen nicht nur dem Übenden Freude und Glück – die Übungen halten ihn dazu auch noch gesund und leistungsfähig.

In einer Gruppe zu üben, hilft erfahrungsgemäß dabei, den inneren Schweinehund auch auf Dauer zu überlisten. Der Arbeitsplatz ist fürs regelmäßige Üben oftmals ein guter Ort.

Ideal ist für den Kurs ein ruhiger und möglichst gut belüftbarer Raum (z.B. Konferenzraum).

Bitte melden Sie sich gern.

Kontakt:

midia.nuri@gmx.de oder 0611/2052293.

Über mich:

Taijiquan und Qigong begleiten mich seit 1995. Erst half mir das tägliche Üben gegen meine Nackenschmerzen. Dann brachte es besseren Schlaf und Wohlbefinden mit sich. Wenig später war eine Liebe zu meiner täglichen Praxis daraus geworden, die bis heute hält.

Ausbildung

Meister Guan Yongxing (Wudang Sanfeng-Taijiquan & Qigong-Kursleiter) und Meister Gerhard Milbrat (Qigong-Lehrer – derzeit).
Waffen: Schwert und Fu Chen (Rosshaarpeitsche).

Mögliche Kostenerstattung

Die von mir angebotenen Kurse sind zum Teil von den Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt oder können als solche zertifiziert werden. Damit können die Kosten nach Kursende zum Teil oder vollständig von den Krankenkassen erstattet werden (§ 20 Abs. 1 SGB V) – da die Bedingungen hierfür je nach Krankenkasse variieren, fragen Sie bitte zuvor dort nach.

*„Nichts auf der Welt ist so weich und nachgiebig wie das Wasser.
Und doch bezwingt es das Harte und Starke.“*

(Laozi)

Taijiquan Qigong

Midia Nuri

www.taijiquan-qigong-wiesbaden.de

Das Leben pflegen mit Qigong und Taijiquan

*Wer Taijiquan übt, wird
stark wie ein Holzfäller,
beweglich wie ein Kind und
gelassen wie ein Weiser.
(chinesische Redewendung)*

18er Wudang Sanfeng-Taijiquan

Taijiquan (Tai Chi) ist eine jahrhunderte alte chinesische Kampfkunst und dank ihrer meditativen Ausführung zugleich eine Art von Qigong. Die meditativen Bewegungen schenken Ruhe und Ausgeglichenheit. Die 18er ist die vereinfachte Variante der 28er, welche als Kurzform der traditionellen 108er Taijiquan-Form aus der Sanfeng-Linie entnommen wurde. Ein kraftvolles, harmonisches, schönes Taijiquan und eine Form, die sich sehr gut für Anfänger und den Alltagsgebrauch eignet.

Wudang Wuxing Qigong

Das Qigong der 5 Elemente oder auch Wandlungsphasen trainiert Dehnung, Kräftigung, Atmung und Vorstellung. Nach Wudang-Art üben wir 5 verschiedene, den 5 Wandlungsphasen entsprechenden Tierbewegungen nachempfundene Kurzformen: Schildkröte (Element Wasser, Niere), Kranich (Element Feuer, Herz), Tiger (Element Erde, Milz/Magen), Schlange (Element Metall, Lunge) und Drache (Element Holz, Leber).

Wirbelsäulen-Qigong

Unterrichtet werden die 12 Wudang-Brokate (Shi Er Duan Jin) sowie die Basisübungen aus dem tibetischen Chan Mi Gong. Die 12 Brokatübungen öffnen unsere 12 Hauptmeridiane und mobilisieren die Wirbelsäule. In den vier Basisübungen des tibetischen Chan Mi Gong lassen wir Wellen durch die Wirbelsäule laufen. Beide Übung-Sets lösen in der Wirbelsäule und den Gelenken gespeicherte Spannung und wirken erfrischend und entspannend.

Mit Qigong zur Ruhe kommen

Unterrichtet werden grundlegende Atem-Techniken, mit denen die Teilnehmer sich schnell und unbemerkt auch im Alltag aktivieren oder beruhigen und ausgleichen können sowie Seidenübungen.

Als in sich geschlossene Form wird Xian Tian Hun Yuan Gong unterrichtet – Zurückkehren zum Ursprung, ein in den äußeren Bewegungen einfaches und dabei sehr wirkungsvolles Qigong nach Wudang-Sanfeng-Tradition.

Zurückkehren zum Ursprung

Diese ebenso schlichte wie schöne Qigongform aus den Wudangbergen ist in ihren äußeren Bewegungen leicht zu lernen. Ein Qigong mit stillen und bewegten Elementen, das erfrischt und ausgleicht.

Die 12 Brokate

In der Sanfeng-Tradition der Wudang-Berge wurden die sonst gebräuchlichen 8 Brokate um vier weitere Übungen angereichert, die als „12 brocades stretching“ (Shi er Duan Jin) die 12 Hauptmeridiane öffnen.

Meditation/Atem-Qigong

Im Kurs werden grundlegende Atemmethoden vermittelt. Außerdem erlernen die Teilnehmer Techniken, mit denen sie sich gezielt im Alltag beruhigen und aktivieren können. Die einzelnen Übungen dauern 2 bis 20 Minuten. Anders als andere Qigong-Methoden lassen sie sich nach Bedarf und Vorliebe stehend, sitzend, liegend oder auch gehend bzw. sogar laufend (z. B. beim Jogging oder Nordic Walking) einsetzen.

Seidenfaden-Qigong

Unsere Bewegungen sollen sein wie das Abwickeln eines Seidenfadens vom Kokon einer Seidenraupe: ohne Unterbrechung sanft und gleichmäßig gezogen. Die Bewegungen sind dem Taijiquan und teils auch dem Qigong der fünf Tiere (Wudang Wuxing Qigong) entnommen. Sie vertiefen das Gelernte, haben gesundheitlichen und entspannenden Wert aber auch für sich.

„Die größte Offenbarung ist die Stille.“ (Laozi)