

QIGONG DANCING

QIGONG DANCING

Tanz mit der Lebensenergie

Der Tanz mit der Lebensenergie, wurde von Gertrud Schröder „Long Ping“ in langjähriger Erfahrung mit Qigong, Kung Fu und Taijiquan entwickelt. Qigong Dancing® basiert auf östlichen Übungs- und Denkansätzen und erweitert diese sanft und ohne Reibungsverluste mit bekannten Methoden aus westlicher Körperarbeit.

Gertrud Schröders langjährige Unterrichtserfahrung brachte sie dazu, die ruhigen, vorgegebenen Qigongübungen mit freien, dynamischen, kämpferischen und tänzerischen Bewegungen zu verbinden. Die speziellen Anliegen der TeilnehmerInnen nach Entspannung und innerer Ruhe bzw. Spannung und Bewegung können individuell gefördert werden.

Der Spannungsbogen zwischen innen und außen, zwischen ich und Du, zwischen Individuum und Gruppe, Alleinsein und Begegnung bietet eine Vielfalt unterschiedlichster Ansätze.

Qigong Dancing® bietet die Möglichkeit, Zugang zum ureigenen Potential (wieder) zu finden und dieses verantwortungsbewusst zu erweitern.

Qigong Dancing® entwickelte sich zu einer universellen Methode, um die Herausforderungen im Alltag souverän zu gestalten.

Einsatzmöglichkeiten

- Einzel- oder Gruppenarbeit

- Freie Gruppen
 - Erfahrungen im schulischen Bereich
 - Arbeit mit psychisch und physisch kranken Menschen
 - Coaching und Supervision
 - Aus- und Weiterbildungen sowie Jahresgruppen
-

Ein Weg zur Selbsthilfe

Im Qigong Dancing® bilden die vorgegebenen Qigongformen den Ausgangspunkt des Übens. Sie bieten Struktur, Stabilität und Sicherheit, dadurch werden Ruhe und Konzentration gefördert. Durch das Verfeinern des Körperbewußtseins entwickeln und stabilisieren sich die eigenen Stärken weiter. Durch die Körperbewegungen werden Lebensfreude und Natürlichkeit zum Ausdruck gebracht.

Qigong Dancing® verbindet und trennt, die Gegensätze werden aufgelöst, um sich in Harmonie zu vereinen. Das Potential für Gesundheit, Freude und Wohlbefinden liegt im Tanz mit der Lebensenergie.

Umfassende Informationen zu den Tierbildern finden Sie unter dem Hauptmenüpunkt [Tierbilder](#).
