

QiGong und TaiChi Vertiefungstage mit Monika Brandauer

Der Weg des Kranichs



Freitag 29. August 2025 von 14.00 – 19.30 Uhr
Samstag, 30. August 2025 von 09.00 – 16.30 Uhr

Der Kranich ist in China ein Symbol für langes Leben, Glück und Weisheit. Seine Haltung ist majestätisch, er bewegt sich anmutig und kraftvoll, ruhig und doch dynamisch und steht mit seinem weißen Gefieder für Reinheit. Der weiße Kranich war eines der heiligen Tiere im alten China. Kranichbewegungen finden im QiGong und im TaiChi ihren unterschiedlichen Ausdruck.

Inhalte am Freitag:

Kranich QiGong & Tai Chi Zen Form 1-20

Anfänger erlernen die TaiChi Essenz 1-2-12 und Fortgeschrittenen können die Form 1 - 20 vertiefen.

Inhalte am Samstag:

BewegungsQiGong 1 / Kranich-QiGong / Atemübungen im Sitzen

Mit diesen neuen Formen kannst du deine QiGong Übungspraxis erweitern und in deinen Kursen neue Elemente einbringen.

Die Tage können separat gebucht werden oder beide Tage zusammen.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, bei schönem Wetter sind wir viel draußen

Ich lade alle herzlich ein, die zumindest die Basisseminare besucht haben und freue mich auf das gemeinsame Üben und Vertiefen!

Monika