

# **Shi Ba Fa Workshop – Sonntag den 10.12.2017**

An diesem Wochenende wird Herr Ralf Schmitz intensiv die Kunst des Shi Ba Fa unterrichten. Die Qigong Übungen wurden seit dem 17. Jahrhundert in der Familie Fei aus Nanjing überliefert. Die Methode der 18 Wege führt Schritt für Schritt durch die notwendigen Elemente eines Qi Gong der Selbstkultivierung. Heben und Senken, Öffnen und Schließen sowie die Spiralbewegung werden in den ersten Übungen eingeführt und im zweiten Teil miteinander kombiniert und erweitert. Durch die Verbindung von innerem und äußerem Qi wird der Körper leicht und beweglich. Stress und innere Krankheit bedingende Faktoren werden abgebaut, Gesundheit gefördert. Unterrichtet werden Grundtechniken und die 18er Shi Ba Fa-Form. Dieser Kurs ist offen gestaltet, sodass jeder nach seiner Aufnahmefähigkeit unterstützt wird.

**Teilnahmevoraussetzung:** Vorkenntnisse im Tai Chi Chuan/Qigong sind nicht erforderlich.



**Kursort:**

**Centrum für Chinesische Medizin und Tai Chi Chuan**

中心為中國傳統醫學和太拳

**Kirchfeldchen 4**

**52428 Jülich**

**Kursleiter:**

**Ralf Schmitz**

**Kurszeiten:**

**Sonntag 10.12.17 11:00-16:00 Uhr**