

Qi Gong

kineska drevna umjetnost za dug i zdrav život

Otok Iž je poznat po svojem posebnom energetske polju s pozitivnim učinkom na ljudski organizam. Upravo tamo ćemo imati priliku vježbati, na otvorenom prostoru, okruženi predivnom prirodom, na samoj obali, uz šum mora.

Qi Gong je dio kineske tradicionalne medicine i umjetnosti.

Pod pojmom Qi Gong podrazumjevaju se sve vježbe koje mogu utjecati na Qi, na našu životnu energiju i snagu .

Qi Gong vježbe povećavaju vitalnost i kreativnost. *Qigong* (Ch'i Kung) je cjelovit, holistički sustav vježbi. Sadrži kinesko tradicionalno znanje temeljeno na razumijevanju vitalne, unutrašnje energije čovjeka kojeg čine stavovi tijela, fluidni i opušteni pokreti, tehnike disanja i meditacije.

Radionica 1. traje pet dana, radionica 2. šest dana i osnovane su na praktičnom radu:

1. Qi Gong ujutro u 7 sati
prije doručka, 60 min.
u pokretu uz more.

Slike: Ljeto 2019,
Qi Gong radionica
Hotel Korinjak, Otok Iž



Nakon vježbanja osjećati ćete se olakšano i osvježeno, oslobođeni fizičkih i psihičkih problema, sretno i zadovoljno.

Seminar je prilika za početnike da upoznaju vježbe Qi Gong (nije potrebno predznanje) i Aha-iskustvo za napredne.

2. Qi Gong poslijepodne 60 min. (u klimatiziranoj prostoriji u Hotelu Korinjak)

Meditacija za metabolizam i ravnotežu hormona: osnovno držanje kod ove Qi Gong meditacije je u sjedećem položaju na stolici.

Izuzetno je efikasna za bistrenje tijela i uma. Između ostaloga regulira prenisku ili prekomjernu težinu, te povećava pokretljivost, što dalje rezultira pomlađivanjem.

Cilj radionice je tehniku autentičnog Qigonga i znanje o Qigongu kompetentno objasniti i jasno predočiti svima koji žele učiti i naučiti.

Naučene vježbe možete nakon Seminara samostalno vježbati i integrirati u svakodnevnicu.



Voditeljica : Mirna Fitz, certificirana učiteljica Qigonga (MQA Qigong), voditeljica satova i radionica Qigonga posljednjih 12 godina u Bernu CH; Taiji Quan instruktorka (Kung Fu, Taiji Quan intenzivni trening kod kineskih Majstora posljednjih 20 godina.

www.taichienergie.jimdofree.com

Radionica je na hrvatskom i njemačkom jeziku.

Cijena : 50 € Qi Gong vježbe ujutro
70 € Qi Gong meditacija poslijepodne

Možete ići samo na jednu radionicu ili na obje.