



Qigong

Tai Chi Qigong

für Bogenschützen

DAS BOGENSCHIESSEN verlangt von dem Schützen /-in, egal ob als Sport oder Freizeitbeschäftigung, eine ausreichende spezifische körperliche Fitness, Kraft und Ausdauer bei gleichzeitiger hoher Konzentrationsfähigkeit und eigener Körperwahrnehmung.

Dies in Einklang zu bringen erfordert viel Übung, besser ein spezielles Ganzkörper-Training.

Qigong und **Tai Chi** als uralte chinesische Gesundheits- und Kampfkunst -systeme sind hierfür besonders gut geeignet.

KOSTENLOSE ÜBUNGSSTUNDE

Dehnungsübungen, Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination (Meditation) werden in diesem Kurs vermittelt.

ZEIT

Am 09.09.2018 biete ich allen Interessierten von **10.00 h bis 12.00 h**

eine **Einführungseinheit** auf unserem neuen Vereinsgelände an.
Freunde und Verwandte sind ebenfalls herzlich eingeladen!

ANMELDUNG

- Meldet euch bitte vorher in der ausgehängten Liste oder direkt bei mir an.
- Die Teilnahme ist kostenlos
- Geräumige Kleidung ist angebracht

Ein altes chinesisches Sprichwort sagt:

**„Wer täglich TaiChi (Qigong) übt,
bleibt beweglich wie ein Kind,
wird stark wie ein Holzfäller
und gelassen wie ein Weiser“**

LEGITIMATION

Bernd Zilz ist Diplomsportlehrer und praktiziert seit über 35 Jahren Tai Chi und Qigong. Er hat bei namenhaften Meistern und Wudang Mönchen gelernt und ist autorisierter Lehrer der International Tai Chi Association von Sifu Chu King Hung und der Master Ding Akademie von John Chea Ding. Beides sind derzeitige Repräsentanten des Yang Stils.