

Welt-Taichi & Qigong Tag 2016 — am Samstag, 30. April

Jedes Jahr am letzten Wochenende im April finden sich in vielen Ländern die Menschen zusammen, um gemeinsam den **Welt Taichi- und Qigong Tag** zu begehen - oder besser: sich gemeinsam zu bewegen.

Dieser Termin markiert gleichzeitig auch den Beginn der **Sommeraktion** 'Taichi & Qigong unter Freiem Himmel'. Und auch in Leipzig werden in diesem Jahr wieder mehrere Termine von Lehrern der [Deutschen Qigong Gesellschaft](#) und des [Taichi-Qigong-Netzwerkes](#) angeboten.

Für alle Spontanen, Neugierigen und Kurzsentschlossenen gibt es im Rahmen dieser Veranstaltungsreihe den ganzen Sommer hindurch unterschiedliche Angebote zum schnuppern und ausprobieren dieser typisch chinesischen Bewegungs- und Entspannungskünste. Offen für Jedermann und Jederfrau – gleich welchen Alters.

Die Teilnahme ist wie immer kostenfrei – eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Es sind alle Leipziger herzlich eingeladen vorbei zu kommen und mitzumachen - allein, zu zweit, oder mit der ganzen Familie.

Eine **Übersicht** aller Leipziger Termine finden Sie an hier:

<http://www.wujian-leipzig.de/43-aktuelles-neuigkeiten/155-welt-taichi-qigong-tag-sommeraktion-ueben-unter-freiem-himmel.html>

Henriett Hentschel (Wujian-Leipzig)

11:00 – im Palmengarten am weißen Pavillon, in der Nähe der kleinen Bogenbrücke » [auf Google Maps](#)

Die Seidenraupenübung - ist eine buddhistische Übung aus dem „stillen Qi Gong“. Dabei geht es um die innere Führung des Qi's, die Wirbelsäule mag mit klarer Energie durchzogen und somit eventuelle Blockaden gelöst werden. Wie der Name sagt, es ist eine meditative, stille Übung, mit wenig Bewegung dabei bekommt die Mentalkraft/Vorstellungskraft eine große Rolle. (ca. 45 min.) - bei schlechtem Wetter auf Anfrage.

Erdendes Gehen - ist eine an die Guo Lin Qi Gong basierende Achtsamkeitsübung. Hier wird die Bewegung der „Seidenhände“ erübt und gleichzeitig der Kanal von Unterbauch zur Fußmitte (Erdenpass) geöffnet. Diese Übung stärkt die Beine und verbindet bewusst mit der Erde und mit den Füßen auf der Erde. (ca. 45 min.) - bei schlechtem Wetter auf Anfrage.

Andreas Gran (Wujian Leipzig)

16:30 – im Clara Zetkin Park – auf der kleinen Wiese mit den roten Bänken hinter dem 'Schachzentrum' (unweit vom Glashaus und Musikpavillon) » [auf Google Maps](#)

Am Nachmittag verbinden wir dann so poetisch klingende Namen wie 'die Pferdemähne teilen' oder 'der weiße Kranich breitet seine Flügel aus' zu einer anmutigen, fließenden Ganzkörperbewegung. Zu Beginn experimentieren wir ein wenig mit unserer mühelosen Aufrichtung und Verwurzelung – gegen Ende probieren wir uns dann spielerisch in der Partnerübung 'TuiShou' - den schiebenden Händen – aus, um ein Gefühl für unsere Bewegung, Körperstruktur und Verwurzelung zu erhalten. (ca. 60 min.)

Alle Geübten sind außerdem herzlich eingeladen, im Anschluss an diese Stunde noch ein wenig gemeinsam mit uns eine der recht bekannten Basisformen zu üben. (ca. 45 min.) - bei schlechtem Wetter auf Anfrage.

Silke Schumann

10:00 – Praxis und Seminarzentrum 'Im Einklang', Nikolaistr. 22 » [auf Google Maps](#)

Beginnend mit einer kleinen Meditation werden wir für Einsteiger und Fortgeschrittene danach die 15 Ausdrucksformen des Qigong vorstellen und üben.

Petra Wüller

10:00 – Clara-Zetkin Park am kleinen weißen Pavillon, Nähe Haltestelle "Klingerweg" » [auf Google Maps](#)

Geübt wird Nei Yang Gong - bewegte Übungen der Mittelstufe. Bitte bequeme und warme Kleidung mitbringen. Bei Regen findet der Termin nicht statt.

Jörg Prosch

10:00 - am Palmengarten in Leipzig-Lindenau » [auf Google Maps](#)

- keine Angaben zum Inhalt vorhanden -