

Wu Qin Xi bedeutet das „Spiel der fünf Tiere“ und ist eine Übungsabfolge des chinesischen Qigong mit einer nahezu 2000-jährigen Tradition. Dabei werden die Bewegungen bestimmter Tiere nach den Prinzipien der chinesischen Gesundheitslehre imitiert. Neben vitalisierenden und Gesundheitserhaltenden Effekten liegt beim Wu Qin Xi der Schwerpunkt auf dem harmonischen Zusammenspiel von Geist und Körper, der beim „Spielen“ der fünf Tiere entsteht. Erfahren Sie die Eleganz des Kranichs und die Anmut des Hirsches. Spüren Sie die Kraft des Bären und die Energie des Tigers oder erfahren Sie die Geschicklichkeit des Affen.

Wu Qin Xi ist leicht zu erlernen und daher auch geeignet für Übende mittleren und höheren Alters. Benötigt wird lockere Sportbekleidung und Sportschuhe mit möglichst dünnen Sohlen (Keine Lafschuhe). Alternativ kann man auch barfuß oder in Socken üben.

Bei einem ersten Termin in der Marienschule erlernen Sie die zehn Übungen des Spiels der fünf Tiere. Beim zweiten Termin wiederholen wir die Übungen im Spiegelsaal des Helmholtz-Gymnasiums. Diese Gelegenheit wollen wir für die Korrektur und Vertiefung der Übungen nutzen.

1. Termin: Marienschule in der Altstadt. Samstag, 05. April 2025, 10 – 14 Uhr. Mittagepause von 11:30 – 12:30 Uhr. **(WQX-1)**
2. Termin: Spiegelsaal Helmholtz-Gymnasium. Montag, 7. April 2025, 18 – 21 Uhr. Pause von 20:30 – 21:00 Uhr. **(WQX-2)**

Der Besuch des ersten Termins ist Voraussetzung für die Teilnahme am zweiten Termin, sofern Wu Qin Xi nicht bereits erlernt wurde.

Kursgebühr **WQX-1 (ohne Pause)**: Nichtmitglieder 30,00 € - Mitglieder 18,00 €

Kursgebühr **WQX-2 (ohne Pause)**: Nichtmitglieder 25,00 € - Mitglieder 15,00 €

Kursgebühr **WQX-1 + WQX-2 (o. P.)**: Nichtmitglieder 55,00 € - Mitglieder 33,00 €

(Hinweis: Es kann zwar eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt werden, damit ist aber keine Übernahme der Kosten durch die Krankenkasse verbunden.)