Dr. Gerd Helmer

Tai Chi Chuan / Qi Gong

„Entspannung ist nicht alles, aber ohne Entspannung ist alles nichts“

Tai Chi Chuan

Der Tai Chi Chuan – Übende verbindet durch raumgreifende, langsame, entspannt fließende Bewegungsfolgen den Körper, die Atmung und die Vorstellungskraft bewusst miteinander. Sie erhalten eine Einführung in chinesische Atem- und Energieübungen und erlernen einfache Übungen zum Stressabbau.

Qi Gong

Die Übungen mit der Lebenskraft (Qi gong) zur Pflege des Lebens (Yangsheng) werden seit über 2000 Jahren in der chinesischen Kultur gepflegt und weiterentwickelt. Qi gong ist der aktive Teil der traditionellen Chinesischen Medizin, der Weg des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Heilung. Während der langsamen, fließenden Bewegungen kommen die Gedanken zur Ruhe, in den Ruhehaltungen wird die Wahrnehmung für innere Bewegungen vertieft. So fördern die Übungen Heilungsprozesse, mobilisieren ungenutzte Kräfte und harmonisieren Körper und Geist.

Dr. Gerd Helmer

Jahrgang 1945, Dr. Sportwiss., MA, Trainer und Berater, Wiss. Angestellter an der Deutschen Sporthochschule Köln. Lehr- und Forschungsschwerpunkt ist die Philosophie asiatischer Kampf- und Bewegungskünste

---

Dr. Gerd Helmer, Am Kunstfeld 43 d, 51069 Köln
Tel.: 0221-412650, Email: g.helmer@dshs-koeln.de