

Безкоштовні заняття цигун для українців
для фізичного та психічного заспокоєння
По п'ятницях об 11.00 в Альт-Трептов, Берлін
*Kostenlose Qigong Kurse für UkrainerInnen
für körperliche und seelische Ruhe
Freitags um 11 Uhr in Alt Treptow, Berlin*

Цигун— китайська форма руху та медитації. Вона може допомогти розслабити тіло, заспокоїти розум, покращити дихання, а також силу і координацію рухів. Цигун виконується стоячи і не потребує багато місця, тому ви можете практикувати його практично скрізь: у приміщенні чи на вулиці, самостійно чи з іншими людьми.

Для будь-якого віку: від 15 до 100 років.

Qigong ist eine chinesische Bewegungs- und Meditationsform. Sie kann helfen den Körper zu entspannen, den Geist zu beruhigen, die Atmung und Bewegungskoordination zu verbessern. Qigong wird im Stehen ausgeführt und benötigt nicht viel Platz, also kannst Du es fast überall üben: drinnen oder draußen, allein oder mit anderen Menschen.

Für jedes Alter: von 15 bis 100 Jahren.

Заняття проводиться англійською мовою, з перекладом на українську. На заняття, будь ласка, одягайте вільний та зручний одяг + чисте, гнучке взуття або шкарпетки. Також ви можете займатись босоніж.

Якщо у вас є фізичні проблеми, зв'яжіться з нами заздалегідь.

Der Unterricht findet auf Englisch statt, mit Übersetzung ins Ukrainische. Bitte tragen Sie für den Unterricht lockere und bequeme Kleidung + saubere, flexible Schuhe oder Socken. Sie können auch barfuß üben.

Bei körperlichen Problemen kontaktieren Sie uns bitte vorab.

Розташування: Kungerkiezinitiative, Kiefholzstraße, 20

Початок: 3 червня 2022 року, кожної п'ятниці з 11 до 12, вхід можливий у будь-який час

Контакти: Джайлз Росбандер giles.rosbander@gmail.com, 0049 163-4275142 і Мартін Нойман daozentrum@me.com 0049 177 5785581

Ort: Kungerkiezinitiative, Kiefholzstraße, 20

Beginn: 03. Juni 2022, jeden Freitag von 11 bis 12 Uhr, Einstieg jederzeit möglich

Kontakte: Giles Rosbander giles.rosbander@gmail.com, 0049 163-4275142 und Martin Neumann daozentrum@me.com 0049 177 5785581

Додаткова інформація:

Тип цигун, який ми тут пропонуємо, називається «вісім шматочків парчі». Він складається з 8 рухів. Ми стаємо в коло, кожна людина у своєму просторі, і повторюємо кожен рух протягом кількох хвилин, рухаючись разом повільно й м'яко. Після цього переходимо до наступного руху і робимо те ж саме, і так далі. Вся сесія триває близько однієї години, включаючи розминку та заключну частину. Рухам досить легко навчитися (на базовому рівні), тому незабаром ви зможете практикувати і вдома.

Тренер надає деякі індивідуальні вказівки та базову корекцію, якщо ви хочете, то зможете просто працювати самостійно. Рухи розслаблюючі, і водночас тренують м'язи, особливо ніг.

Спочатку місце для навчання, ймовірно, буде в приміщенні; можливо, в майбутньому ми за бажанням групи вийдемо на вулицю. Заняття безкоштовні. Вони підходять для дорослих, а також

для підлітків. Для цього заняття не обов'язково бути спортивним; якщо у вас є фізичні проблеми, зв'яжіться з нами заздалегідь, щоб обговорити.

Викладання англійською мовою, з перекладом українською.

Weiterführende Informationen:

Die Art von Qigong, die wir hier anbieten, heißt „Acht Stücke Brokat“. Es besteht aus 8 Bewegungen. Wir stehen im Kreis, jede Person in ihrem eigenen Raum, und wiederholen jede Bewegung einige Minuten lang, bewegen uns langsam und sanft zusammen. Dann gehen wir zur nächsten Bewegung über und machen dasselbe, und so weiter. Die gesamte Sitzung dauert etwa eine Stunde, einschließlich des Aufwärmens und des Schlussteils. Die Bewegungen sind recht einfach zu erlernen (auf Grundniveau), sodass Sie sie bald zu Hause üben können.

Der Trainer gibt einige individuelle Anweisungen und grundlegende Korrekturen, wenn Sie möchten, können Sie einfach alleine arbeiten. Die Bewegungen wirken entspannend und trainieren gleichzeitig die Muskulatur, insbesondere die Beine.

Der Lernort wird zunächst wahrscheinlich drinnen sein.

Auf Wunsch der Gruppe gehen wir nach draußen. Der Unterricht ist kostenlos. Sie sind für Erwachsene und Teenager geeignet. Sie müssen für diese Aktivität nicht sportlich sein.

Wenn Sie körperliche Probleme haben, kontaktieren Sie uns bitte im Voraus, um dies zu besprechen.

Unterricht auf Englisch, mit ukrainischer Übersetzung.