

Übungen mit dem Holzstab

Schnupperkurs beim TSV Etelsen

Etelsen. IDOGO-Qi Gong sind Übungen mit dem Holzstab. Der TSV Etelsen bietet für alle Interessierten am Sonntag, 19. August, um 10 Uhr, beim Springbrunnen im Schlosspark in Etelsen eine Schnupperstunde an.

Ein einfacher Holzstab ist eines der ältesten Übungsgeräte der inneren Kampfkünste, aber auch des medizinischen Qi Gongs. Den Holzstäben wurden unterschiedliche Namen, zum Beispiel Taji-Lineal, aber auch Griffel und noch weitere Namen gegeben. Beim Schnupperkurs üben die Teilnehmer IDOGO, der wörtlich übersetzt den Namen „I do go“ trägt.

Beim Üben mit dem Idogo geht es um die Vernetzung von fernöstlicher Philosophie und den westlichen Trainingsmethoden. Durch das Üben mit dem Idogo sollen die Teilnehmer schnell ihre eigene Mitte finden. Durch einfaches Loslassen wird die Entspannungsfähigkeit gefördert. Weitere Informationen, Kontakt und telefonische Anmeldung bei IDOGO-Qi Gong-Übungsleiterin Sigrid Holtmann unter der Telefonnummer 04235/2546.