

Qi Gong

Als Teil der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) ist Qi Gong das älteste medizinische Denkmodell der Welt, Sammelbegriff für verschiedene körperliche und mentale Übungen, die für Junge, Alte, Gesunde und Kranke nützlich sind. Das sind meditative Bewegungsübungen zur „Pflege des Lebens“, die zu einer tiefen körperlichen und seelischen Entspannung führen. Dafür bedienen wir uns der Atmung, Körperhaltung und Vorstellungskraft zur Gesunderhaltung und Kräftigung unserer Lebensenergie Qi. Die Übungen helfen Krankheiten vorzubeugen und die körperlichen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu stärken.

Kommen Sie zu einer Probestunde vorbei und erleben Sie die Wirkung. Wir freuen uns auf Sie.

Trainingszeiten:

Mittwoch 18.15 – 19.45 Uhr

10er-Karte 90,00 EURO