

# Qi Gong

## Hui Chun Gong(回春功)

*(Die Rückkehr zum Frühling Qi Gong - daoistisches Qi Gong für ein langes Leben)*

Hui Chun Gong entstammt aus dem daoistischen Qi Gong und basiert auf der Theorie der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin). Die Übungen entstanden ursprünglich durch Beobachtung der Natur, mit dem Ziel das Immunsystem und die Nierenenergie zu stärken und zu verbessern.

Qi Gong ist eine Kombination von Bewegung, Atmung und Meditation. Es verbessert und unterstützt die Funktion beinahe aller Körpersysteme. Grundsätzlich aktiviert und harmonisiert Qigong den Energiefluss im Körper. Körper und Geist können sich besser entspannen, wodurch im Alltag höhere Belastbarkeit und bessere Resistenz gegenüber Erkrankungen entsteht.



**Ort:** Turnsaal, alte Volksschule  
Millstatt, Überfuhrgasse

**Termine:** Montag 14:30-16:00 Uhr  
16.02., 23.02., 02.03., 09.03.,  
16.03., 23.03., 13.04., 20.04.,  
27.04. und 04.05.2026

**Kursleiterin:** Karin Schlüter  
Qi Gong Kursleiterin und Tanztherapeutin

**Anmeldung:** bitte bei [karin.schlueter@gmx.at](mailto:karin.schlueter@gmx.at)  
Tel.: 06767126010

*Teilnahme auf eigene Verantwortung*