

Qi Gong

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Qi Gong ist eine Kombination von Bewegung, Atmung und Meditation. Die langsamen fließenden Bewegungen verbunden mit einer tiefen Empfindung von Weite und Ausdehnung, Aufnehmen und Abgeben, Sammeln und Fließen, aktivieren und harmonisieren den Energiefluss im Körper. Das harmonische Fließen des Qi ist nach den Grundsätzen der TCM die unabdingbare Voraussetzung für die Erhaltung der Gesundheit. Alle Qi Gong Übungen dienen dazu, eine innere Balance herzustellen, was in der TCM mit dem Gleichgewicht von Yin und Yang beschrieben wird.

Eine meditative Bewegungskunst, die sehr spielerisch erfahren wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Ort: Turnsaal, alte Volksschule
Millstatt

Termine: Montag 16:00 – 17:30 Uhr
19.05., 26.05., 02.06., 16.06.
und 30.06.2025

Kursleiterin: Karin Schlüter
Qi Gong Kursleiterin und Tanztherapeutin

Anmeldung: bitte bei karin.schlueter@gmx.at
Tel.: 06767126010

Teilnahme auf eigene Verantwortung