

# 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 14:30 – 16:00 Uhr  
29.09., 06.10., 13.10., 20.10.,  
27.10., 03.11., 10.11., 17.11.,  
24.11. und 01.12.2025

**Kosten:** 10 Einheiten      150,- €

**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*