

„QIGONG – KURS“

im flussaufwaerts-Saal
am Laubegaster Ufer 29, 01279 Dresden



montags 18 Uhr bis 19 Uhr



Anmeldung / Infos:

Carola Schmidt

E-Mail: schmidt_carola@web.de

Tel.: 0177-6859164

Qi = Grundsubstanz des Lebens (wo Qi ist, dort ist Leben, ist Gesundheit)

Gong = beständiges Üben

Qigong (sprich: tschi gung) = „Pflege der Lebenskraft“

~Qigong ist eine ganzheitliche Übungsmethode aus China und ein Bestandteil der TCM~

~Qigong-Übungen verbinden Körper, Atem und Geist~

~Qigong kann in jedem Alter praktiziert werden, unabhängig davon, ob der Übende gesund oder krank oder geschwächt ist; die Übungen sind natürliche Bewegungsabläufe und verbinden Bewegung mit meditativer Ruhe~

~Qigong stärkt das Immunsystem und beugt Krankheiten vor~