7

„Qi Gong“, KZW

Referentin: Hilde Birkmaier

Qi Gong stammt aus China. Qi Gong bedeutet Lebensenergie, die durch meditative Übungen gestärkt wird. Das Besondere an Qi Gong ist, dass die Übungen sowohl dem Körper als auch der Seele guttun. Sie kräftigen den Körper, regulieren die Haltung und die Atmung und ermöglichen bei Stress die Entfaltung innerlicher Ruhe und Entspannung. Gleichzeitig wird das Gehirn aktiviert und Stress abgebaut.

Qi Gong ist eine bewährte Methode, gesund zu bleiben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten auch Einblicke in die chinesische Medizin (kurz TCM). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.