

Entspannen mit Qi Gong: Was ist Qi Gong eigentlich?

Qigong (auch geschrieben als Qi Gong oder Chi Kung) ist eine traditionelle chinesische Praxis, die auf der Idee beruht, dass Lebensenergie (Qi oder Chi) durch den Körper fließt und Gesundheit, Vitalität und spirituelles Wohlbefinden fördert, wenn sie frei und harmonisch fließt. Qigong kombiniert Meditation, Atmung und körperliche Übungen, um den Qi-Fluss im Körper zu regulieren und auszugleichen.

Es gibt viele verschiedene Stile und Formen von Qigong, von langsamen, meditativen Bewegungen bis hin zu dynamischeren und kraftvolleren Übungen. Einige Formen von Qigong betonen die körperliche Bewegung, während andere mehr auf innere Konzentration und Meditation fokussiert sind.

Die Praxis von Qigong wird oft mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht, darunter die Stärkung des Immunsystems, die Verbesserung der Durchblutung, die Reduzierung von Stress und Angstzuständen sowie die Förderung von Ruhe und mentaler Klarheit.

Qigong wird sowohl als Selbstheilungspraxis als auch als Teil der traditionellen chinesischen Medizin verwendet. Es wird oft allein praktiziert, kann aber auch in Gruppen unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers durchgeführt werden.

Qi Gong im Park

Die Heilpraktikerin, Tai Chi- und Q Gong Lehrerin Alexandra Hodgson bietet am 30. Juni und am 25. August 2024 Qi Gong im Park an. Dieser kleine Spaziergang im Kurpark unterstützt die Lebensenergie und -freude durch Qi Gong-Übungen. Heilgymnastische Übungen aus der Schatzkiste der chinesischen Medizin wirken harmonisierend auf den Kreislauf, die Nerven und den Bewegungsapparat und verbinden zu einem harmonischen Ganzen. Anmeldung unter der Tel.: 06120 / 6229 oder E-Mail: info@atemfluss.de



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung