

Qi Gong Abende

vom 14.2. bis 11.4. (außer 4.4.)

Donnerstags von 17:30 bis 19 Uhr

Beitrag 25,-/Mitglieder 20,- €

Übungen zu einer verfeinerten Achtsamkeit, zur Stärkung der Selbstfürsorge und sanften Kräftigung.

Aus dem System des «Nei Yang Gong», dem «Innen Nährenden Qi Gong», werden wir ein kleines Repertoire an Übungen aus verschiedenen Stufen erlernen, die uns befähigen, aus eigener Kraft zu einem besseren Wohlbefinden zu gelangen. Wir arbeiten mit erhöhter Aufmerksamkeit bei der Atmung, mit inneren Bildern und Vorstellungen, mit «gesund erhaltenden Selbstmassagen», sowie mit inneren (stillen) und äußerlich bewegten Übungen (aus der Reihe «Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi»). Die Übungen können stehend oder sitzend ausgeübt werden.