



QiGong

(tschigong)

IM FÜNFTEN

*Bewegung in der Ruhe spüren –
Ruhe in der Bewegung wahrnehmen.*

QiGong ist im Rahmen der TCM (traditionell chinesischen Medizin) zu sehen – als Methode, die das Ausbalancieren von Yin und Yang verbessert und damit die Selbstheilungskräfte bzw. die Abwehr von schädlichen Einflüssen stärkt.

So fremd es klingt, so vertraut kann es uns werden. QiGong unterscheidet sich von Gymnastik, weil die Aufmerksamkeit (Qi = Atem) mit der Bewegung verbunden wird. Wir versuchen, aus der äußeren Bewegung hin zur Ruhe – und damit zur inneren Bewegung – zu gelangen.

WANN	Mittwochs, 9:15 – 10:15
WO	GRETL, Einsiedlerplatz 7
MIT	Bequeme Kleidung, möglichst „gemütliche“ Schuhe
KOSTEN	Kostenlos

MITBRINGEN

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Bereitschaft, sich Neuem zu öffnen, schon.

Victoria Kremer
Qi-Gong-Trainerin