

Stilles-Qigong

*„wer in seiner Mitte ruht
kann auch mal aus der Reihe tanzen“*

Stilles Qigong ist „weiches Qigong“, das äußerlich kleine oder gar keine Bewegung zeigt. Es zeichnet sich durch innere Bewegungen mit großer Wirkung aus.
Wir nutzen unsere Vorstellungskraft und den Atem.

Die Übungen stärken die Lebensenergie, lösen Blockaden, harmonisieren alle Körperfunktionen, vermitteln innere Ruhe und Kraft, fördern Wachheit und geistige Aufnahmefähigkeit.

Stilles Qigong betont die Atemregulierung und die Aufmerksamkeit.
Durch einen gelösten und lächelnden Zustand können wir in Einklang mit uns und der Umwelt kommen.

Wir lernen Übungen aus dem daoistischen und dem buddhistischen Qigong.

Viele dieser Übungen sind einfach und lassen sich leicht im Alltag integrieren.
Zur Unterstützung erhalten Sie ein Script für Zuhause.

Dauer des Seminars jeweils 3 Zeitstunden:

von 09:00 h bis 12:00 h

von 14:00 h bis 17:00 h

Kosten und Termine siehe www.natur-und-qigong.de