

Qigong - Seidenfaden-Übung



Entwicklung der
Lebenskraft

So wie der
Seidenfaden vorsichtig
aus dem Kokon entwickelt
werden muss, ohne zu ziehen,
ohne zu stocken, kreisen die Arme.

In stetigem Heben und Senken wird der
Körper leicht, füllt sich das Herz mit Freude.

Es ist die Grundlage aller Qigong-Praktiken,
findet seine Anwendung im Taijiquan, im Baguazhang
und hat seine Wurzeln im Zhan Zhuang.

Das Seminar

Mit üben mit einer Mischung aus Übungen im Sitzen und Stehen.
Mit sanften Bewegungsübungen, Ruheübungen und meditativen Gehen
werden wir allmählich bei uns ankommen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Die Übungen sind für Teilnehmer jeden Alters geeignet.

VHS Feldkirchen-Westerham

18. März 2023

Dauer : 14:00 - 17:00 Uhr