Meiguiyuan Yangsheng Shu

- Übungen zur Lebenspflege aus dem Rosengarten -

Dieser Einführungskurs in das medizinische Qigong nach Prof. Zhang Guangde stellt eine grundlegende und umfassende Vorbereitung für alle weiterführende Qigong Formen wie „Die acht Brokate“ (Daoyin Baduanjin) dar. Der Rosengarten vermittelt Übungen zur Regulierung der Atmung, Beruhigung des Geistes und Harmonisierung des Körpers.

Qigong ist, als bewegungsbezogener Ansatz, eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Mit Qigong können verschiedene Krankheitsverläufe wie z. B. bei Bluthochdruck, psychische Belastungen, Rückenschmerzen u. a. positiv beeinflusst werden.

Die langsam ausgeführten Bewegungen verbessern die Achtsamkeit und kommen der allgemeinen Beweglichkeit zugute.

Insgesamt stärkt Qigong unsere Lebensenergie und fördert die Gesundheit.

Bitte anmelden bei: Anette Dörner Tel. 0711/85 66 555, E-mail: aequinox @t-online.de