

Qi-Gong

Qi kann als Energie, Lebenskraft oder Atem übersetzt werden. Gong steht für Fähigkeit, Arbeit, Umgang oder Kultivierung. Qi-Gong bedeutet also "Umgang mit oder Kultivierung der Lebensenergie". Die Übungen im Qi-Gong dienen der geistigen und körperlichen Gesundheit ebenso wie der Selbstentwicklung.

Die Basis in den Lektionen ist eine tiefe Entspannung von Körper und Geist - ein Zustand der inneren Stille.

