Qi Gong in der Natur

In der jahrtausendalten Tradition des Qi Gong spielen die Natur und die Verbundenheit des Menschen mit den Gesetzmäßigkeiten der Natur eine große Rolle.

Das Üben in der Natur bringt eine kraftvolle Atmosphäre mit sich.

Ich lade Sie ein ausgewählte Formen des Qi Gong in Ruhe und Bewegung zu üben. Gemeinsam in der Gruppe, an einem geschützten Ort innerhalb eines Gartens, können wir diese besondere Zeit für uns nutzen.

Qi Gong beinhaltet achtsames und kontinuierliches Üben zu Aufbau und Erhalt der Lebenskraft und dem Finden einer Balance auf allen Ebenen.

Wir üben im Garten Formen aus den 8 Brokaten und den 15 Ausdrucks-formen. Effektive Vorbereitungsübungen werden im Stil des Qi Gong, achtsam und bewusst, angeleitet.
Für die Meditation in Ruhe können Plätze im Garten genutzt werden.

Anmeldung und nähere Informationen zum Übungsort:

Brigitte Schuck, Praxis für Ergotherapie 07264 / 89 00 93

Qi Gong in der Natur

In der jahrtausendalten Tradition des Qi Gong spielen die Natur und die Verbundenheit des Menschen mit den Gesetzmäßigkeiten der Natur eine große Rolle.

Das Üben in der Natur bringt eine kraftvolle Atmosphäre mit sich.

Ich lade Sie ein ausgewählte Formen des Qi Gong in Ruhe und Bewegung zu üben. Gemeinsam in der Gruppe, an einem geschützten Ort innerhalb eines Gartens, können wir diese besondere Zeit für uns nutzen.

Qi Gong beinhaltet achtsames und kontinuierliches Üben zu Aufbau und Erhalt der Lebenskraft und dem Finden einer Balance auf allen Ebenen.

Wir üben im Garten Formen aus den 8 Brokaten und den 15 Ausdrucks-formen. Effektive Vorbereitungsübungen werden im Stil des Qi Gong, achtsam und bewusst, angeleitet.
Für die Meditation in Ruhe können Plätze im Garten genutzt werden.

Anmeldung und nähere Informationen zum Übungsort:

Brigitte Schuck, Praxis für Ergotherapie 07264 / 89 00 93