



Qi- Gong

Qi- Gong bedeutet wörtlich „ **Bewegung der Energie**„ - Lebenspflege.
Es stellt den aktiven Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM),
den Weg eigenen Bemühens um seine Gesundheit, **Innere Balance** und Lebensenergie (Qi) dar.



Es ist ein ganzheitliches kontinuierlich
fortentwickeltes Verfahren, das
**gesundheitsfördernde Körperhaltung,
Bewegungen und Meditation** umfasst.

Typisch sind ruhige und harmonische
Bewegungen, die den Übenden wieder
zu seiner **inneren Ruhe** finden lassen.

Als Übender des Qi- Gong befähigen wir uns
der **Selbstvitalisierung** und der körpereigenen Regeneration



Es gibt in der Zwischenzeit
mehr als 4500 verschiedene
Qi- Gong Übungen.



Bei schönem Wetter begeben wir uns in die Natur

Laufend Kursangebote in kleinen Gruppen
Nähere Informationen unter:
www.entspannung-oberbayern.de

