

Qi Gong beim SSV Wachtberg

Qi Gong heißt wörtlich übersetzt, das Arbeiten mit der Lebensenergie und ist eine jahrtausende alte Bewegungslehre aus China und fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin.

Ziel ist es, mit sanften Bewegungsabläufen in Verbindung mit der Atmung, die Lebensenergie Qi in unserem Meridiansystem in Fluss zu bringen und dadurch bestehende Blockaden zu lösen und eine innere Balance von Körper, Geist und Seele herzustellen.

Qi Gong ist leicht zu erlernen und für jedermann geeignet, egal ob Jung oder Alt.

Qi Gong ist gerade in unserer heutigen stressgeplagten Zeit hervorragend dazu geeignet auf sanfte Art das innere Gleichgewicht wieder herzustellen und

Stress abzubauen. Qi Gong beeinflusst den Bewegungsapparat, die Muskulatur, fördert die Flexibilität und Gelenkigkeit, wirkt positiv auf Herz-Kreislauf, Stoffwechsel und Psyche. Regelmäßiges üben aktiviert die Selbstheilungskräfte und steigert die innere Harmonie.

Der SSV Wachtberg 1975 e.V. bietet einen QiGong Kurs ab dem 10. Februar um 18.00 Uhr und einen weiteren ab dem 12. Februar um 16.00 Uhr an.

Informationen über alle Kurse des SSV Wachtberg 1975 e.V. und die weiteren Angebote des Vereins erhalten Sie über die Homepages www.ssv-wachtberg.de, per Telefon unter 02225 - 7039447 oder per E-Mail unter info@ssv-wachtberg.de.