

## Qigong

*Qigong* - das bedeutet vitaler Körper, gesunde Atmung, klarer Geist und «Qigong lehrt uns, intelligent mit unserem Stress umzugehen, unseren Körper entspannt und geschmeidig und unsere innere Energie stark und gesund zu erhalten». (Qigong-Meister Professor Jiao)

Langsame, fließende Bewegungen und tiefe Ruhe. Das fällt zuerst auf, wenn man jemandem bei der *Qigong*-Übung zuschaut. Qigong ist eine bewährte Technik zur Steigerung und zur Regulierung von (Körper-/Lebens-) Energie (*Qi*). Durch Körperbewegungen, spezielle Atemtechniken und Vorstellungskraft wird das *Qi* zum Fließen gebracht. Bei regelmäßigem Üben bewirkt dies größere Vitalität und eine verbesserte Krankheits- und Infektionsabwehr. *Qigong* ist ein Zweig der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird seit Jahrtausenden erfolgreich zur Gesunderhaltung und zur Behandlung von gesundheitlichen Beschwerden eingesetzt. Allen Qigong-Übungen gemeinsam sind die Grundprinzipien von Ausgeglichenheit, Entspannung, gesunder Atmung und richtiger Körperhaltung.

In einem weiteren offenen Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene wird Ihnen von Herrn Gäbler **nun in digitaler Form** die Gelegenheit geboten, mit leichten Übungen der „15 Ausdrucksformen“ *Qigong* kennen zu lernen bzw. zu vertiefen.

Es sind zehn Übungsstunden jeweils **montags von 12:00 Uhr bis 12:45 Uhr vom 05.10. bis zum 07.12.2020** vorgesehen. Der Kurspreis beträgt weiterhin **60 €**.

Bei Interesse melden Sie sich bitte **bis zum 04.10.2020** unter der E-Mail-Adresse [minto31@web.de](mailto:minto31@web.de) an.

Ihr BSG-Vorstand