

Qi Gong der 5 Elemente

(Online Kursangebot über die Plattform Zoom)



Qi Gong der 5 Elemente besteht aus sanft fließenden Bewegungen welche die 5 Elemente im Körper harmonisieren. Wir erlangen dadurch inneres Gleichgewicht, aktivieren unsere Selbstheilungskräfte und nutzen die Chancen, welche die jeweilige Zeit uns bietet.

Seit Tausenden von Jahren lehrt uns die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ein Leben in Harmonie mit der Natur und den 5 Elementen. Am deutlichsten zeigen sich die 5 Wandlungsphasen (Elemente) im Zyklus der Jahreszeiten, denen jeweils ein Element zugeordnet wird. Mit dem Spätsommer gewinnen wir quasi noch eine fünfte Jahreszeit zu unseren wohlbekannten dazu.

Wie kann ich mit Qi Gong die fernöstliche Lehre der 5 Elemente für mich im Alltag nutzen und wieder mehr in meinen natürlichen Rhythmus kommen? Jedem Element sind Organe und Energieleitbahnen im Körper sowie Gefühle und Emotionen zugeordnet. Diese haben große Auswirkungen auf den Energiefluss in unserem Körper. Das Elemente Qi Gong gibt eine sehr tiefe Verbindung zwischen Körper und Geist und lässt die eigene Energie wieder spüren.

Auch für ältere und gesundheitlich beeinträchtigte Menschen ist dieses sanfte Bewegungsspiel besonders gut geeignet.

Wann: Freitags

(noch weiterer Tag zur Auswahl nach
Rücksprache mit den Teilnehmern)

Zeit:

18:30 h – 19:30 h

Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Übungsstunden.

Moni

Monika Hedrich-Lehmann Mobil: 01525-3451096

Festnetz: 06206-158809

(eventuell auf Anrufbeantworter sprechen, ich rufe zeitnah zurück)

Email: bewegung.impuls@gmail.com