



den Körper kräftigen, den Geist beruhigen, die Seele nähren –
die Gesundheit stärken mit Übungen aus dem Stillen Qigong

Xiao Zhou Tian - Der Kleine Himmlische Energiekreislauf

Der kleine Energiekreislauf ist eine der grundlegenden Übungen des Stillen Qigong. Der Ursprung liegt im Daoismus und er ist in der Praxis eng mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verbunden. Das Qi wird entlang zweier Sondermeridiane auf der Vorder- und Rückseite des Oberkörpers mit sanfter Vorstellungskraft achtsam zum Strömen gebracht. Yin und Yang werden dadurch harmonisiert. Auf diesen Bahnen befindliche Energiepfoten werden geöffnet und aktiviert. Die dadurch entstehende Durchlässigkeit ermöglicht den freien Fluss der Lebensenergie in unserem Inneren. Gleichzeitig entsteht eine Rückverbindung in die kosmischen Energieströme. Himmel-Erde-Mensch sind eins.

Zeit: 6 Termine ab 28.04.2025, immer montags von 19.00-20.00 Uhr

Ort: online via Zoom

Kosten: 80,- €

Es besteht die Möglichkeit, die Videoaufzeichnungen der Kursabende als Download dazu zu buchen. Wegen des damit verbundenen Mehraufwands kostet diese Variante 110,-€.

Es bedarf dafür keiner Vorkenntnisse.

Für das Praktizieren ist jedoch wie bei allen Qigong-Übungen psychische Stabilität eine Grundvoraussetzung.

Kontakt/verbindliche Anmeldung: Sabine Jakob

Tel.: 05108-876 94 57

E-Mail: sabine@qigong-stille.de

Web: www.qigong-stille.de

Das Angebot findet bei 5 Anmeldungen statt.

Ich freue mich auf das gemeinsame Üben!