

Qigong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin und wird seit über 2000 Jahren in der chinesischen Kultur praktiziert und weiterentwickelt. Die langsamen und fließenden Bewegungen beruhigen die Gedanken und lenken dabei die Wahrnehmung auf den Körper und innere Bewegungen. Die Übungen unterstützen Heilungsprozesse und harmonisieren Körper, Geist und Seele. Sie fördern: körperliche Entspannung, erholsamen Schlaf, erhöhte Konzentrationsfähigkeit. Qigong eignet sich als Methode zur Stressbewältigung und hilft alltäglichen und beruflichen Stress abzubauen. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können in jedem Alter und bei unterschiedlichen körperlichen Fähigkeiten in Alltag und Beruf angewandt werden.