

Lebensordnung

Qi Gong – Stärkung der Lebenskraft im Tages- und Jahreszeitenrhythmus zur Gesunderhaltung und Gesundheit

Das chinesische Weltbild sieht das Jahr in 5 Abschnitte aufgeteilt, welche sich von einem zum anderen wandeln. Das erste Kurs-Halbjahr 2019 beginnt im Winter und stellt die Wandlungsphase Wasser dar. Unsere Qi-gong-Übungen kümmern sich deshalb im Januar und Februar intensiv um die Wirbelsäule, die Niere und die Blase. Mit dem Frühling suchen wir – im frischen Holz – nach Möglichkeiten zur Stärkung der Leber und der Galle. Die Spannkraft der Muskeln und Sehnen wird nach der langen Ruhephase wieder aufgebaut. Alles in und um uns blüht auf. Seinen Entwicklungshöhepunkt findet die chinesische Anschauung in der Feuerphase, für uns ist das der Sommer. Die Qi-gong-Übungen stärken dann das Herz, den Herzbeutel und den Kreislauf.

Zwischen den einzelnen Phasen finden wir immer wieder Zeit zur Erdung. Dann besinnen wir uns kurz, halten inne und konzentrieren uns auf den Magen und die Milz.



...Im zweiten Halbjahr 2019 lesen Sie dann weiter, was uns der Herbst vor dem wiederkehrenden Winter zu bieten hat. Der Kurs ist wieder fortlaufend organisiert.

Die 10er Karte ist zwölf Wochen gültig, so dass Sie zwei Mal ohne Geldverlust fehlen können.



Leitung: *Martina Gerstenmeyer* Tel. 0906/2 17 54

Ort: Kneipp-Vereinshaus, Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth

Termin: immer montags von 9:00Uhr – 10:15 Uhr
ab 14. Januar 2019

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 60,- € Nicht-Mitglieder: 78,- €