

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 Halbjahr beginnt im Vorjahr und stellt die Wandlungs-phase Wasser dar. Unsere Qigong-Übungen kümmern sich deshalb 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 winterlichen 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 Qigong-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 Weiteren lesen Sie dann, was uns der Herbst vor dem wiederkehrenden Winter zu bieten hat. Der Kurs ist 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 9:00 Uhr — 10:15 Uhr ab September 2021

Die bisherigen Teilnehmer werden wegen Beginn der Kure von Martina angerufen!

Kursgebühr: Kneipp-Mitglieder: 60,00 €

Nicht-Mitglieder: 78,00 €