



Qi Gong der vier Jahreszeiten – Frühling

Beitrag

Im Jahr der „Sinne“ entdecken Einheimische und Gäste bei Qi Gong Choreografie die Zusammenhänge zwischen Jahres- und Lebensrhythmen im Kleinen Kurpark, an der Alten Rathausstraße 11.

Prien – Anlässlich des touristischen Jahresmottos „Prien am Chiemsee für alle Sinne“ bietet Ljubinka Zückert am Samstag, 13. April 2024, ab 11 Uhr, einfache aber wirkungsvolle Qi Gong Übungen nach Meister ZHENG YI und Katrin Blumenberg für den „Frühling“ an. Zu jeder Jahreszeit gibt es eine Choreografie aus 11 Bewegungen, um Körper und Geist individuell einzustellen und die Energie der Natur zu nutzen. Die Qi-Gong Kursleiterin zeigt dabei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern anhand der bewegten Form des Qi Gong das Zusammenspiel von den Abläufen in der Natur und dem körperlichen und emotionalen Befinden. Gleichzeitig gibt es für jede Jahreszeit eine Übung zur aktiven Entgiftung der entsprechenden Organe und je drei Übungssequenzen zur Selbstbehandlung mit Qi Akupressur. Der Preis beträgt 5 Euro. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Termine für „Qi Gong der vier Jahreszeiten – Frühling“ an den Samstagen, 20. und 27. April 2024.

Foto: Ljubinka Zückert – Text: Markt Prien a. Chiemsee



Kategorie

1. Gesundheit & Corona

Schlagworte

1. Chiemgau
2. München-Oberbayern
3. Prien am Chiemsee
4. Qi Gong