

Einladung zur kostenlosen Teilnahme

Qigong-Einführung mit zwei Experten vom Shanghai Institute of Physical Education

in Zusammenarbeit mit der „Chinese Health Qigong Association“

Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). „Qi“ steht für Atem, Energie und Lebensenergie, „Gong“ lässt sich mit Arbeit und Übung, aber auch Fähigkeit und Können übersetzen.

Qigong verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und beinhaltet neben Bewegungs- und Atemübungen auch Konzentrations- und Meditationsformen zur Kultivierung von Körper und Geist. Durch die Übungen soll das „Qi“, die Lebensenergie, gestärkt und harmonisiert werden. Qigong fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit und kann Heilungsprozesse positiv begleiten.

Veranstalter: Bundesinstitut für Sportwissenschaft und
„Chinese Health Qigong Association“

Veranstaltungsort: Gustav-Stresemann-Institut e.V.
Langer Grabenweg 68
53175 Bonn-Bad Godesberg

Datum: Mittwoch, 14. April 2010

Zeit: 19:00 bis 21:00 Uhr

Teilnahme: Kostenlos nach Anmeldung an:
nina.haeussler@bisp.de; Tel: 0228/99-640-9023



Ausgewählte Illustrationen aus der Bewegungsform „Wu Qin Xi“.