

Qi Gong

Qi steht für die vitale Lebenskraft und wird häufig als Energie bezeichnet und Gong heisst Bewegung.

Qi Gong kommt ursprünglich aus China und ist eine Methode zur Stärkung und Erhaltung der körperlichen sowie geistigen Gesundheit. Sie beinhaltet Meditations-, Konzentrations und Bewegungsformen. Die Bewegungen werden in der Regel langsam und bewusst ausgeführt und können sowohl präventiv wie auch als spezifische Behandlung von Krankheiten angewendet werden.

Bei uns in der Praxis bieten wir Gruppen- und Einzellektionen an.