

Qi Gong der vier Jahreszeiten (nach Zheng Yi und Katrin Blumenberg)



Qi Gong ist eine sehr alte chinesische Methode zur Vorbeugung von Krankheiten, insbesondere derer unseres Bewegungsapparates.

Da der Mensch ohnehin den vier Jahreszeiten ausgesetzt ist, muss er sich mit seinem Geist und Körper den jeweiligen Bedingungen anpassen. Diese äußerlichen Gegebenheiten hat sich Qi Gong zu eigen gemacht.

Jeder Jahreszeit sind bestimmte Übungen zugeordnet, um so bestmögliche, positive Wirkungen beim Menschen zu erzielen. Einzige Voraussetzung: sich auf diese, für uns befremdliche Bewegungsart ohne Vorbehalte einzulassen.

Jens ermöglicht uns mit seinem Fachwissen in diese Tradition einzutauchen. Er benennt vorab die ausführende Übung und führt sie vor, wie z.B. „der Kranich schüttelt sein Gefieder“, „die Energie verlängern“ oder „ im Laub schwimmen“, um nur einige zu nennen.

Qi Gong beflügelt mit seinen fließenden, sanften Bewegungen Körper, Geist und Seele. Die geschmeidige Bewegungsart ist für jedermann machbar ohne Anspruch auf Perfektion.

Es läßt uns für den Moment dem Alltag entfliehen

Die Gruppe besteht aus ca. 15 Personen. Es erscheinen mal mehr, mal weniger zur Stunde. Eine WhatsApp-Gruppe hat sich gebildet.

Wann: freitags, zu explizit genannten Daten
(Aktivitätenliste, WhatsApp-Gruppe oder Bekanntgabe innerhalb der Stunde).

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr.

Kontakt über: zwar-herdecke@mail.de