

Tai Yi Yuan Ming Gong

Tai Yi Yuan Ming Gong ist eine traditionelle Qigong-Übung, die wahrscheinlich aus der Tang-Zeit (618-907 n. Chr.) stammt. Sie ist einerseits eine sehr einfache Übung, die keine besonderen körperlichen Anforderungen stellt, andererseits ist sie aber auf energetischer Ebene sehr gehalt- und wirkungsvoll. Damit ist sie ein anschauliches Beispiel für die alte daoistische Weisheit, dass im Einfachen das Besondere und im Besonderen das Einfache zu finden ist.

Regelmäßiges Üben des Yuan Ming Gong bringt Yin und Yang ins Gleichgewicht, verbessert die Zirkulation von Qi und Blut, macht die Leitbahnen durchlässig, verankert den Übenden fest auf der Erde, bewirkt Gesundheit, Glück und langes Leben.



Ab 06. September 2022, 17:00 Uhr; Der Kurs umfasst 10 Termine.

Kosten: 90,- Euro bzw. Kostenübernahme durch die Krankenkasse als Präventionsmaßnahme. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Kursleitung: Dominik Rappoldt – Weg-zur-Entspannung
Am Südring 20; 01619 Zeithain; www.weg-zur-entspannung.de

Anmeldung: Moveo - Fitness an der Elbe
Am Ufer 6; 01612 Nünchritz; Tel. 035265-53847

