



Qigong-Flow mit Rita

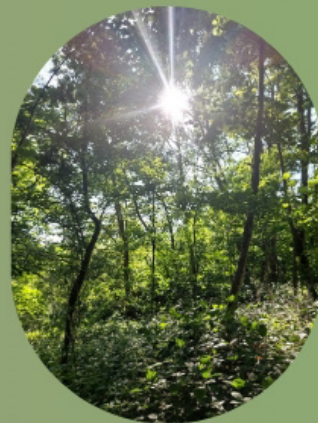


Was ist Qigong?

Qigong ist eine energetisierende und entspannende Bewegungspraxis, die auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin basiert. Die fließende Form von Qigong kombiniert sanfte Bewegungen, Atemübungen und Meditation, um den Fluss von Qi (Lebensenergie) im Körper zu harmonisieren und zu stärken.

Woher kommt Qigong?

Qigong wurde im Laufe der Jahrhunderte in China geboren und dort weiterentwickelt und verfeinert. Es gibt heute viele verschiedene Schulen und Stile von Qigong, die sich auf verschiedene Aspekte der Gesundheit und des Wohlbefindens konzentrieren. Qigong wird in China nach wie vor weit verbreitet praktiziert und hat sich auch international etabliert, wo es als eine effektive Methode zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens anerkannt ist.



Kontakt



Qigong-Flow mit Rita



qigong_flow_

E-Mail: macht.r@gmx.de



WOFÜR IST QIGONG GEDACHT?

Die Praxis von Qigong kann dazu beitragen, stressbedingte Beschwerden zu lindern, das Immunsystem zu stärken, die körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Es ist eine ganzheitliche Methode, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll, um die persönliche Entwicklung zu unterstützen. Durch Atemübungen, Meditation und sanfte Bewegungen soll der/die Praktizierende sein Qi stärken und seine Essenz, die innere Energie und Lebenskraft, wieder in Einklang bringen.

EINE QIGONGSTUNDE MIT MIR

Meine Qigong-Flow-Stunde beginnt mit einer achtsamen Aufwärmung, gefolgt von einer Reihe von fließenden Bewegungen, die den gesamten Körper mobilisieren und energetisieren. Dabei wird besonderes Augenmerk auf die Ausrichtung des Körpers, die Atmung und die Visualisierung von Qi gelegt.

Während der Praxis werden Anleitungen und Tipps zur Verbesserung der Bewegungen gegeben, um die volle Wirkung des Qigong-Flusses zu erfahren. Die Praxis endet mit einer kurzen Meditation oder Entspannung, um Körper und Geist zu beruhigen und das Qi im Körper zu stabilisieren.

無為

Wu - Wei

Handeln im Nichthandeln

WO KANN ES PRAKTIZIERT WERDEN?

Eine harmonische Qigong-Umgebung ist ein Ort, an dem die natürliche Schönheit und Ruhe der Umgebung eine unterstützende und harmonisierende Atmosphäre für die Praktizierenden schafft. Dies kann ein ruhiger und friedlicher Garten, ein Park, ein abgelegener Wald oder ein stiller See sein. Die umliegende Natur trägt dazu bei, den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und eine tiefere Verbindung zur eigenen inneren Energie und zur umgebenden Energie des Universums herzustellen. Sanfte Musik, angenehme Düfte und beruhigendes Licht stellen eine Unterstützung für die Übungen dar.

