

# Termine

## FÜR SPORT- UND NATUR-FREUNDE

**13.7., 15-17 UHR, GÄRTEN DER WELT, EISENACHER STR. 99**

Qigong ist ein jahrtausendaltes chinesisches Heilsystem, das erschöpfte Reserven des Menschen wieder regenerieren kann. Qigong bedeutet sinngemäß übersetzt: arbeiten oder üben mit der Lebensenergie. Das Seminar in den Gärten der Welt führt Tai-Chi- und Qigong-Lehrer Jan Finke durch. Es wird das Übungssystem der „geheimen Übungen zum Schlüsselzeichen Wasser“ der daoistischen Drachentorschule unterrichtet. Dieses System führt durch bewegte

Übungsmethoden zur Regenerierung der Lebensenergie. Wasserübungen sind yinierend, das heißt, sie führen Entspannung und Stille. Die Grundidee: Der der Körper soll sich nicht anstrengen, sondern in der Bewegung erholen. Alle Übungen sind leicht. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Teilnahme kostet 15 Euro zzgl. Parkeintritt.

.....



**Weitere Informationen**

**0163 164 75 18 (Jan Finke)**

