

## QiGong

Qi steht für die Lebensenergie, Gong bedeutet Übung oder Arbeit.

Durch langsame Bewegungen und die innere Sammlung auf bestimmte Körperzonen kann die Energie des menschlichen Körpers aufgebaut und reguliert werden.

Die Übungen werden ohne Anstrengung ausgeführt. Sie sind einfach und können schnell erlernt werden. Man macht sie im Stehen, sie können aber auch teilweise im Sitzen ausgeführt werden.

Für alle Übungen gilt es „ Ein Lächeln voller Jugend und Frische aufs Gesicht zu zaubern“.

Dieses Lächeln regt das Zentralnervensystem an, eine unregelmäßige Atmung wird dadurch besänftigt, die Gelenke werden locker, die Muskeln entspannen sich. Zugleich werden das Gleichgewicht und die eigene Standfestigkeit geschult.

**Maximale Teilnehmerzahl: 12**

Kursleitung:

Marko Vrbancic, Gesundheitstrainer- QiGong Lehrer

Saal Donauufer, Eingang Residenz

Donnerstags 18:15 bis 19:15 Uhr

**Kursnummer: 807000-1**

Wir empfehlen eine vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt.