



Basis Lehrgang Zhineng Qigong

ONLINE: 16. März - 3. April 2022



6 Abende jeweils Mittwoch und Sonntag

Zhineng Qigong bringt durch einfache, schnell erlernbare und sehr wirkungsvolle Bewegungen Körper, Geist und Qi (= Lebensenergie) auf sanfte Weise in Balance.

Diese relativ junge Qigong-Art vereint traditionelle Methoden und

Lehren aus dem alten China mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen und gehört zu einer der bekanntesten medizinisch anerkannten Qigong-Formen.

Inhalt des Basisseminars

- Erklärungen und Entstehung von Zhineng Qigong
- Basis-Wissen über Zhineng Qigong und Hintergründe
- Erlernen von Level 1 = "Qi anheben und ausgießen"
- Verschiedene ergänzende Übungen aus dem Zhineng Qigong
- Genügend Zeit und Platz für Fragen
- Gemeinsames Üben der Abfolge

Dieses erste Level von Zhineng Qigong gilt als Basisform im Qigong und kann durch intensives Üben auch zur Meisterform werden.

Bonus für die Teilnehmer

- Die Abende werden aufgezeichnet und sind für die Teilnehmer online abrufbar.
Ist also ein Termin schon verplant, kann er leicht nachgeholt werden. Außerdem gibt es mit den Aufzeichnungen die Möglichkeit, die Abende zu wiederholen und in der Zwischenzeit zu üben.
- Wir halten die Workshops zu zweit ab. Daraus ergeben sich zusätzliche Vorteile:
Von verschiedenen Perspektiven kannst du uns genau sehen und wir können während der Übungsstunden genauer auf die Teilnehmer und ihre Bewegungen eingehen.

Begleitung und Vertiefen der Übungen

- Unsere regelmäßigen [Online Stunden](#) von Montag bis Freitag in der Früh sind für die Workshop-Teilnehmer 2 Monate inkludiert.
- [Samstag](#) um 8 Uhr gibt's eine ausführlichere Stunde – immer kostenlos. [Samstag-Meeting beitreten](#)

Anmeldung und weitere Informationen:

[Basisseminar Zhineng Qigong](#)

Wir wünschen dir einen schönen sonnigen Tag und würden uns über deine Teilnahme freuen.

Haola und herzliche Qi-Grüße

Doris & Ivo

SIEBEN²

