



## Qi Gong der Vier Jahreszeiten nach Meister Zheng Yi Dao

# Frühling



Möchten sie

- ❖ ihre Wahrnehmung für ihren Körper schulen
- ❖ Energien besser spüren,
- ❖ ihr Immunsystem positiv beeinflussen,
- ❖ ruhiger und konzentrierter werden
- ❖ und durch sanfte Bewegungen ihre Muskeln und Sehnen stärken?

Die 11 Übungen des Qi Gong der Vier Jahreszeiten der bewegten Form werden im Stehen ausgeführt. Jede Jahreszeit entdeckt die Zusammenhänge von Abläufen in der Natur und des menschlichen Befindens. Jede Jahreszeit stärkt und unterstützt die empfänglichsten Organe der jeweiligen Jahreszeit.

So richten sich die Übungen im Frühling besonders an die Leber und die Augen.

## Qi-Gong Kompakt

**am 28.03.2025 und 29.03.2025**

**jeweils von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr**

Johanneskirche Ludwigshafen-Niederfeld

Niederfeldstraße 17

Teilnahme Mitglieder: 85,-- €, Gäste: 110,-- €  
als Prävention bei den Krankenkassen anerkannt.

Bitte anmelden

(Homepage, Telefon, E-Mail)