## 乳功 Qi Gong-Seminar im Kloster St. Marienthal



16. - 19. August 2018

mit Qi Gong- und Karate-Lehrer Volker Schwinn (8. Dan)



Qi heißt die Energie des Lebens, Gong ist deren Beherrschung.

Das Wort Qigong kann man als "Beherrschung der Körperenergie" übersetzen. Die Technik des Qigong ist durch drei wesentliche Elemente charakterisiert:

- Atemtechnik (tiefes Ein- und Ausatmen)
- mentaler Stressabbau (Abschaltung äußerer Gedankeneinflüsse)
- physischer Stressabbau (durch harmonische Körperbewegung)

