

Qigong (ausgesprochen: Tschì Gung) ist eine aus China stammende ganzheitliche Selbstheilungs- und Entspannungsmethode, die sich auf mehrere tausend Jahre Tradition und Erfahrung zurückführen lässt. Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und dient der Vorbeugung und Rehabilitation von Krankheiten. Übersetzt bedeutet Qigong in etwa: die Pflege der Lebensenergie. Der freie Fluss des Qi ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Das **Qigong der Vier Jahreszeiten** besteht aus einfachen und wirkungsvollen Bewegungsübungen. Es sind langsame, sanfte, geschmeidige Bewegungen, die mit bewusster Atmung und der eigenen Vorstellungskraft begleitet werden.