

## **Qigong am Morgen** mit Beate Weikert

Der Terminus Qi wird bei uns im Westen mit dem Ausdruck "Energie" gleichgesetzt. Qi ist eine Sammelbezeichnung für Atem, Lebenskraft (= vis vitalis), Gefühl, Odem, Wesen, Geist (= spiritus). Die gebräuchlichste Übersetzung von Qi Gong ist „Energiearbeit“.

Es wird das Qi gepflegt, der Vorrat vergrößert sowie erhalten. Unsere Gesundheit und damit unser Wohlbefinden werden erhalten bzw. wieder aktiviert. Verbrauchtes Qi wird nach außen transportiert und der Körper öffnet sich, um neues Qi aufzunehmen. Die Kombination von bewusster Atmung, Konzentration und sanften Bewegungen übt somit einen positiven Effekt auf unser Leben aus.

Die Schaffung von geistiger und körperlicher Ausgeglichenheit ist ein wertvolles Gut.

Wir üben gemeinsam die „18 Bewegungen“, welche unseren gesamten Energiekreislauf frei werden lassen. Diese sind leicht nachvollziehbar im Alltag und lassen das klare Wasser in uns wieder entdecken.