

QI GONG ist eine acht-
samkeitsbasierte BE-
WEGUNGS- UND MEDITATI-
ONSFORM mit dem Ziel,
KÖRPER, ATMUNG und BE-
WUSSTSEIN harmonisch
zu verbinden. Die Wur-
zeln dieser Methode
liegen in der TRADITIO-
NELLEN CHINESISCHEN MEDI-
ZIN und sind mehr als
2000 JAHRE alt.

Übe KATZEN-QI GONG mit unserem Trainer Rainer aus dem Hochschulsport:
<https://mediathek2.uni-regensburg.de/playthis/5ebbd4fa6d1a30.22774890>

Diese QI GONG ÜBUNGSREIHE ist leicht zu erlernen und da sie nur 15 MINUTEN dauert, problemlos in den Alltag zu integrieren.

IN DER MEDIATHEK findest Du unter dem Stichwort QI GONG weitere Übungsreihen.

