

## Qigong mit Gisela

**Energie tanken:** Qigong bedeutet Energie-Übung oder Energie-Arbeit. Im Qigong wird mit einzelnen Übungen Energie genährt oder aus der Umwelt aufgenommen.

### *Das Schädliche vertreiben und das Stärkende stützen.*

Der Energiefluss wird mit Qigong-Übungen gestärkt und so das Wohlbefinden für Körper und Geist. Die Lebensgeister werden geweckt. Die innere Kraft wird zur Stärkung der Gesundheit genutzt und nicht für den Kampf.

Qigong bedeutet Übungen für die Lebenskraft oder Lebensenergie (Qi), oder stete Arbeit am Qi. Das chinesische Schriftzeichen "Gong" bedeutet je nach Zusammenhang: Arbeit, Übung, Aufgabe, Disziplin, Erfolg durch Ausdauer und Übung, Entfaltung, Wirkung, Wohltat, Fähigkeit, Tugend, Kunstfertigkeit. In der Ruhe liegt die Kraft.

Wer sich vor einem anstrengenden Wochenende noch einmal entspannen und stärken möchte, ist beim Qigong bestens aufgehoben.

Gisela Fösel bietet freitags in der Kurt-Heller-Halle 1 ab 20:00 Uhr die Teilnahme an.

Nächste Termine: 13.11.2009 bis Weihnachten

Walter Fischer  
Übungsleiter