

Kursinhalt 12. - 19. Mai 2024

Die Rückkehr zum Frühling (Hui Chun Gong)

Hui Chun Gong sind daoistische Übungen. Sie sind sehr alt und wurden nach chinesischer Quelle bis in die achziger Jahre des letzten Jahrhunderts als Geheimnis gehütet und nur an wenige Auserwählte weiter gegeben.

Hui Chun Gong beinhalten 15 bewegte Übungen im Stehen und 12 Übungen im Liegen.

Die langsamen, runden und drehenden Übungen stärken das Immunsystem, steigern die Lungenkapazität, stärken das Gelenksystem, verbessern den Kreislauf und die Verdauung, regulieren das System der hormonbildenden Drüsen und stärken die Nierenfunktion.

Die Meridiane werden durchlässiger gemacht, Yin und Yang ausgeglichen, sodass die Energie besser durch den Körper fließen kann.

Somit schenken uns diese Übungen eine Möglichkeit, bis ins hohe Alter vitaler, beweglicher und gesünder zu bleiben.

Durch das regelmässige Üben finden wir zur Inneren Ruhe, Entspanntheit und Gelassenheit.

