

Gesundheits-Qigong Wu Qin Xi das Spiel der fünf Tiere

Die Übungen vom „ Spiel der fünf Tiere „ gehören zu den ältesten Qigong-Übungen in China. Vor etwa 2000 Jahren wurde beschrieben, dass das Spiel der fünf Tiere als Behandlungsmethode für geschwollene Beine angewandt wurde. Die Übungen wurden von einem Traditionellen Chinesischen Medizinischen Arzt Hua Tuo entwickelt. Herr Hua Tuo wurde auch als chirurgischer Chinesischer Mediziner bezeichnet.

Die Übungen umfassen die Bewegungen von Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Vogel. Die körperliche Übungen und Atemübungen dienen zur Heilung von Krankheiten und Stärkung der Wirbelsäule und Gliedmaßen sowie Förderung der Durchblutung der inneren Organe.

Die symmetrischen Bewegungen sind sicher und leicht zu erlernen . Die Bewegungen von Wu Qin Xi verbinden dynamische mit statischen Übungen und integrieren physische Belastung und Kräftigung.

Durch regelmäßiges Üben von „Wu Qin Xi“ können nicht nur die Krankheiten vorgebeugt und behandelt werden, sondern auch die Anspannungen im Körper und Verspannungen in der Wirbelsäule gelindert werden.

Wu Qin Xi , das Spiel der fünf Tiere wird 8 x eine Stunde unterrichtet.

Gesundheits-Qigong Wu Qin Xi das Spiel der fünf Tiere



Gesundheits- Qigong

Kursleiter: Dr. med. Zhihong Zhang

Kursort: Kursraum, Arztpraxis Dr.med. Zhihong Zhang,
Schiffberg 15, 89073 Ulm

Termin: immer **Dienstags von 18:00-19:00 Uhr**

Genauere Termine auf Anfrage.

Kursgebühr: 100 € pro Person.

Anmeldung: kontakt@dr-zhang.de,

Tel: 0731 14050881 , Fax: 0731 14050882

