

Qi Gong im Winter – Wasserelement

Vertrauen

Kraft sammeln · Stille · Beweglichkeit

Nach Holzelement im Frühling, Feuer im Hochsommer, Erde im Spätsommer Metallelement und Herbst sind wir nun im Wasserelement und Winter angelangt.

Es ist Winter.

In der chinesischen Medizin gehört der Winter zum Wasserelement und hierin ist unsere Lebenskraft gespeichert. Im Winter gefriert das Wasser, die Dinge dürfen zur Ruhe kommen und sich neu ordnen. Verbunden mit dem Wasserelement können wir Kontakt zu unserer inneren Weisheit und Kreativität finden.

Leben heißt Bewegung.

So lange wir leben bewegen sich Zellen, alles verändert sich und ist der Wandlung unterworfen. Je flexibler wir sind desto leichter fällt es uns, mit den Veränderungen in unserem Körper und unserem Leben umzugehen.

Zum Wasserelement gehören die Meridianpaare von Niere und Blase, ebenso die Ohren, die Wirbelsäule und Themen wie: es geht mir etwas an die Nieren, innerer Druck, ich kann es nicht mehr hören. Thema Kälte, steife Wirbelsäule u.v.m.

In diesem Workshop werden wir das sehr effektive Wirbelsäulen Qi Gong praktizieren, einige Übungen wiederholen, natürlich einige Reinigungsübungen zur Stärkung des Immunsystems machen und entsprechende Übungen zur Harmonisierung des Wasser - Elementes.

Und: Die Übungen sind für Neueinsteiger*innen genauso geeignet wie für Erfahrene.

Mit einer Metta Meditation, d.h. Liebende – Güte - Meditation werden wir den Workshop beenden zum Wohle aller Wesen.

Ich freue mich auf Euch!

Sonntag, 9.01.22. von 10.30 – 13 Uhr Kosten: 49 Euro 2.5 Stunden

Vorbereitung: bequeme Kleidung (vielleicht dunkelblau/schwarz), etwas zum Schreiben für eigene Notizen, Decke und Kissen für die Entspannung im Liegen.

Anmeldung: [Neue Wege](#)