



## Qi Gong Seminar

## zu Lichtmess

### **Inmitten der größten Dunkelheit entspringt ein neuer Tag**

Mit der „Lichtübung“ Taiyi Yuan Ming Gong - Ursprung des Lichts, begrüßen wir zu Lichtmess das zunehmende Licht und das Erwachen der Natur.

Wir beginnen den Übungstag mit einer Lichtmeditation und dem Buddhistischen Morgengebet.

Mit der Schüttelübung erwecken wir „unseren inneren Funken“ und leiten anschließend mit den Übungen das Qi durchdringt die drei Dan Tian und das Dan Tian emporziehen und senken das Qi durch unsere Dan Tian. Mit „gewecktem Qi“ können wir im Anschluss die harmonisierende, ordnende „Lichtübung“ genießen.

**Zielgruppe:** Die vom Bewegungsablauf nicht allzu komplizierten Übungen eignen sich für Beginner\*innen mit etwas Vorerfahrung sowie auch für fortgeschrittene Teilnehmer\*innen.

**Termin:** Samstag, 04.02.2023

**Zeiten:** 09.30 – 13.00 Uhr (incl. 30 Min. Pause)

**Kosten:** 40.- € incl. Skript, Tee, Wasser, Nüsse

**Ort:** siehe unten

**Anmeldung:** Karin Spohr ([ks@relaks.de](mailto:ks@relaks.de))  
Staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin  
Qi Gong Lehrerin DQGG e.V.