

ist dein Körper nicht ausgerichtet,  
stellt sich die innere Kraft nicht ein.  
Ohne innere Stille  
wird dein Geist nicht wohl geordnet sein.  
Richte deinen Körper aus, unterstütze die  
innere Kraft,  
allmählich dann kommt diese von selbst  
herbei.

(Guanzí 管子, Neiye 内業)

## Die Verbindung von Atem und Bewegung führt zu innerer Stille

Die Bewegungen des QiGong basieren auf zwei einfachen Prinzipen:

Die Verbindung von Atem und Geist und die daraus resultierende Ruhe, die als „Eintreten in den Zustand der Stille“ (rujing) bezeichnet wird.

In unserer Praxis üben wir von außen nach innen.

Wir beginnen Muskel, Sehnen und Gelenke zu lockern und für einen freien Fluss von Qi zu öffnen.

Wir sorgen für eine gesunde Körperspannung durch Übungen aus dem Bereich der Faszien - Arbeit. Das ist die Grundlage um immer mehr zur Qi-Wahrnehmung zu gelangen.

Die Atemarbeit führt uns zu den Organen und Meridianen.

Durch diesen Übungsablauf regulieren sich körperliche und psychische Kräfte und es entsteht eine wache, entspannte Ruhe (Yin) aus der sich neue Vitalität (Yang) entfalten kann.

Ort: DAO - MKK  
Zum Wartturm 5,  
63571 Gelnhausen

Termin: Sa.18.11.2023  
Uhrzeit: 10:00 bis 12:00 Uhr

Lehrerin: Ellen Schilken,  
[qigong.erfahren.de](http://qigong.erfahren.de)

Mehr Infos: [ellen@schilken.de](mailto:ellen@schilken.de)