



## Kneipp-Verein: QiGong der vier Jahreszeiten

### Beitrag

Die Priener QiGong-Kursleiterin Ljubinka ZÄ¼ckert lÄ¼rdt erstmals zum QiGong im Herbst am Samstag, 3. November, von 14 bis 15 Uhr an einen besonderen Ort ein: den Badestrand in Rimsting an der PrienmÄ¼ndung. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, daher wird wettergerechte Kleidung empfohlen. RÄ¼ckzug vor unwirtlichem Wetter und fÄ¼r nachfolgende GesprÄ¼che erlaubt der Strand-KIOSK VIP, der nach dem Umbau auch winterfeste GemÄ¼tlichkeit bietet. Weitere Termine: Samstag 10., 17. und 24. November.

Die Teilnahme am 3.11. frei. GebÄ¼hr fÄ¼r die nachfolgenden Termine: 4 Ä¼r Mitglieder von Kneipp-Vereinen, 5 Ä¼r Nichtmitglieder.

### Ä¼ber QiGong

Nicht nur unsere Lebensformen- und Gewohnheiten werden von den vier Jahreszeiten geprÄ¼gt, sondern auch die QiGong-Lehre verfolgt Ä¼bers Jahr unterschiedliche Schwerpunkte. KreislÄ¼ufe, die jedes Jahr zuverlÄ¼ssig wiederkehren, aber doch nie die gleichen sind.

Eine Methode, KÄ¼rper und Geist auf die Jahreszeiten individuell einzustellen und die Energie der Natur zu nutzen, ist Ä¼r QiGong der Vier JahreszeitenÄ¼r mit einfachen aber wirkungsvollen Ä¼bungen der Rehabilitation, Atemtechnik, OrganÄ¼bungen und der Akupressur.

Der Herbst ist die Zeit der Klarheit. Der richtige Moment, sich konkrete Ziele zu setzen. Es gilt, die Heiterkeit des Sommers zu bewahren, und KÄ¼rper und Geist mit klarer Atmungsenergie zu erfrischen. Wichtige Organe in diesem Zyklus sind Lunge, Dickdarm und Nase. GestÄ¼rkt werden Selbstvertrauen, geistige Klarheit, Ausstrahlung, Verdauung, Atmung und Geruchssinn. Die Ä¼bungen sind fÄ¼r jede Altersstufe geeignet.

**Text und Foto:** Kneipp-Verein Prien



## Kategorie

1. Freizeit

## Schlagworte

1. Kneippverein
2. Prien am Chiemsee