

Neuer Online-Kurs mit Meister Huaxiang Su

Xin Yi Dao Ying Nei Gong Xin Fa. Es handelt es sich um eine Übungsreihe, die über Gedanken und Vorstellungskraft eine Wirkung auf den Körper erzielt. Sie besteht aus der Wudang-Qigong-Grundbewegung, ergänzt durch verschiedene Positionen für stehende Bewegungen (Zhan Zhuang). Die gesamte Übungsfolge verschmilzt Aktivität mit Ruhe. Meister Su hat diese Übungsreihe seinen Studenten in Guangzhou einige Semester lang beigebracht. Viele von ihnen haben ihm zurückgemeldet, dass sie sich sehr gut fühlen und sie diese Übungen als eine Möglichkeit betrachten, ihre innere Tai-Chi-Praxis und ihre Gesundheit zu verbessern.

Beginn: 7. September 2020, 14-15 Uhr