

## Waldbaden – der eigenen Gesundheit zuliebe



# Qi-Walking

## am Windgefällweiher

### Was ist Qi-Walking?

**Lockerer Gehen in der Natur verbunden mit einfachen Qi-Gong Übungen.**

Lockerungsübungen vor allem für das Becken aber auch für den gesamten Körper ermöglichen ein beschwingtes Gehen. Es geht um ein bewusstes gehen, eine Durchlässigkeit des gesamten Körpers und lockere Gelenke. Die Übungen sind aus dem Qi-Gong abgeleitet, mit dem Ziel Yin und Yang zu harmonisieren.

Achtsame Schritte mit spezifischen Armbewegungen fördern Koordination und sorgen für einen klaren Geist. Vertiefte Atmung, Selbstmassagen und Aktivierung einzelner Meridian-Punkte verschmelzen zu einem harmonischen Ganzen.

Der wunderschöne Ort sorgt für den Biophilia-Effekt.

- Termine:** ab 19. April jeden **Donnerstag**
- Beginn:** **9 Uhr** / Dauer ca. 60 Minuten
- Treffpunkt:** Gegenüber Seehof Schlehdorn  
direkt am Wasser
- Preis:** € 10 je Stunde  
oder € 90 für eine 10er-Karte
- Anmeldung erforderlich**

Außerdem:

monatlich Qi-Walking zu einem Kraftort mit Organwesen-Meditation.

