

Qi Gong

Beitrag von „Julie_Mango“ vom 10. Dezember 2005 20:31

Schön, dass du dich dafür entschieden hast.

Ich habe nochmal - wie versprochen - nachgefragt:

Es geht bei Qi Gong darum, die Energiebahnen des Körpers zu aktivieren, die Energie zu sammeln und dort einzusetzen, wo sie notig ist. Kampfsportler machen das zum Teil vor dem Training um ihre Kraft zu sammeln. Es hat daher nicht nur mit Entspannung zu tun!!

Es gibt verschiedene Ausbilder, Ausbildungsrichtungen und Schulen in Deutschland. Bei manchen Kampfsportarten gehört es zur Ausbildung zum Ausbilder einfach dazu. Aber auch die Kneipp Akademie bietet eine Ausbildung an. Die Schwerpunkte liegen ,wie du dir denken kannst, jeweils anders.

Gruß,
Julie