

Qigong-Ablauf 20. September 2016

1. Ankommen bei sich, Qi beruhigen, Meridiane ausklopfen- streichen.

Ziel:Entspannung,Verlangsamung

2. Dehnen von Muskeln und Sehnen, aufwärmen, kräftigen.

Ziel:Elastizität des Bewegungsapparates.

3. Gelenke mobilisieren, Vorübungen.

Ziel:erhöht die Gelenkfunktionen.

4. Atem-undKonzentrationsübungen.

Ziel: Atmung und Bewegung im Fluss

5. **Formen üben, Abläufe, Verbindung von allen 1- 4**