

Therapeutisches Qi Gong/ Einzelbehandlung

- Aktivieren der Gelenke
- Meditationsübungen/Stilles Qi Gong
- *Ba He Qi Gong – „Acht Harmonien Qi Gong-Form“*
- *„Acht Harmonien Qi Gong Selbstheilungsform“*
- *Shi Ba Shi – „18 Harmonische Figuren“*
- *Ba Duan Jin – „Acht Brokate“*
- *Wu Qin Xi – „Das Spiel der 5 Tiere“*
- *Yi Jin Jing – „Muskel und Sehnen Qi Gong“*
- *Selbstmassage, Klopfen, Dehnen und Akupressur*
- **ab August 2021**
- **Preise nach Absprache und Anbot**
- **bei passender Witterung im Freien**



Therapeutisches Taiji Quan/ Einzelbehandlung

Inhalt

- Aktivieren der Gelenke
- Meditationsübungen/Stilles Qi Gong

- *Song Gong - Lockerungsübungen*
- *Chan Si Gong - Seidewickelübungen*
- *Zhan Zhuang – „Stehen wie ein Baum“*

- *Ba Men – Acht Tore Grundtechniken*
- *Ba He Taiji Gong – „Acht Harmonien Taiji-Form“ - Kurz- sowie Langform*
- *37 Taiji Quan Form nach Zheng Manqing*
- *48 Lange Peking Form*
- *18 Taiji Quan Form nach Chen Zhenglei*

- **ab August 2021**
- **Preise nach Absprache und Anbot**
- **bei passender Witterung im Freien**



Therapeutisches Kung Fu/ Einzelbehandlung

Inhalt

- Aktivieren der Gelenke
- Meditationsübungen/ Stilles Qi Gong

- *Song Gong – Lockerungsübungen*
- *Kräftigung und Abhärtung*

- *Zhan Zhuang – „Stehen wie ein Baum“*
- *Ba He Reshen Gong – Acht Harmonien Aufwärmübungen*
- *Ba He Wu Gong – „Acht Harmonien Kung Fu-Form“*
- *Wu Bu Quan – „Grundpositionen Form“*
- *Si Bu Quan – „Stamp, Block, Punch Form“*

- **ab August 2021**
- **Preise nach Absprache und Anbot**
- **bei passender Witterung im Freien**

