



Elementar Reisen

Hi Chung Gong mit Jorgos

Auszug aus den Qi Gong-Seminaren:

- Hui Chun Gong oder „Die Rückkehr des Frühlings“, die 10 einfachen Bewegungen zur Verjüngung und Langlebigkeit. Die geheimen Übungen der chinesischen Kaiser aus dem Huashan Kloster in China.
- Taoistische Meditationen, welche die Meridiane des Körpers öffnen. Sie führen auf einer natürlichen Art zu dem speziellen „Qi Gong – Zustand“, einem tiefen Ruhezustand, der zum Wohlbefinden und zur ganzheitlichen Selbsttherapie beiträgt.
- Die Fundamentale Übung, eine meditative Übung welche die unteren Chakren des Beckens öffnet.
- Das Drehen des Lichts
- Der Grosser Himmlischer Energiekreislauf
- Selbstmassage des Gesichts und des Kopfes die die Sinne fördert und die inneren Organe revitalisiert; ein ausgezeichnetes „Kosmetikum“ für Gesicht und Haut.





Elementar Reisen

Tagesablauf – Qi Gong (außer an den 4 Wandertagen und dem Ruhetag)

- 07:30-08:30 Heilende Atem- und Körperübungen
- 08:30-09:30 Frühstück
- 10:00-12:30 Sanfte Bewegungen zur Revitalisierung und Langlebigkeit
- 12:30-18:00 Frei zum Baden, Entspannen und Strandgenuss
- 18:00-19:30 Entspannungsübungen und Meditation
- 19:30-21:00 9-mal gemeinsames Abendessen
- 21:00-22:30 Abendveranstaltung in geselliger Runde mit Tanz, Vortrag usw.

