

QIGONG-PRAXIS-TAG

So 28. Juni 2026

10 - 17 Uhr



„Das Herz ist die Quelle der Weisheit“ ist das Thema des diesjährigen Sommer-Praxistags.

Nach der Chinesischen Medizin hängt die Gesundheit aller Organe vom Herz ab, daher wird es als Kaiser oder Fürsten bezeichnet. Jede Erkrankung des Herzens zieht Störungen der übrigen Organe nach sich. Das Herz XIN ist die Mitte des Menschen, auch auf psychischer, emotionaler und spiritueller Ebene. Wenn die Triebe des Herzens gemäßigt werden können, findet auch der Mensch zu Ruhe und Innerer Kraft.

Mit Qigong findest du den Zugang zu deiner Inneren Kraftquelle wieder.

An diesem Qigong-Praxis-Tag werden klassische und moderne Qigong-Übungsreihen unter Anleitung geübt - im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen. Wir laden dich ein, die wohltuenden Wirkungen von Qigong selbst zu erfahren. Entspannen, Bewegen, neue Energie tanken - einen ganzen Sonntag lang!

Kursort: PADMA Studio · Trollingerstr. 23 · 70329 Stuttgart

Kursleiter: Ilja Sibbor (Tai Chi Akademie Stuttgart)

Kursgebühr: 105 / 95 €



PADMA
STUDIO

Anmeldung: info@padma-studio.de oder 0163 - 288 09 47 · www.padma-studio.de