



Was ist Qigong?



Qigong ist ein Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Seine Übungen können als Bereicherung in allen Teilbereichen der Bewegungsarbeit ergänzend angewandt werden.

[Mehr dazu lesen in diesem Artikel](#)

Woher kommt Qigong?



Die Ursprünge des Qigong haben sich aus schamanistischen Praktiken heraus entwickelt. Der ursprüngliche Namen, Daoyin, heißt übersetzt "Leiten und Dehnen" und folgt damit für das Wirken der Übungen. Dies ist ein wichtiges Gesundheitskonzept und entwickelt weiter voran. So haben sich diese Praktiken schon in der Lebenspflege

Wie alt ist Qigong?



