

ZDRAVILNA VADBA – QIGONG za

Vitalnost
Dolgoživost
Optimizem
Notranji mir



Ponedeljek od 18.00 – 19.30 ure



Qigong je zvrst zelo močnih zdravilnih vaj. Je starodavna kitajska veščina gibanja, s katero negujemo in krepimo življenjsko silo (či), razgibamo telo, umirimo um in izboljšamo zdravje.

Energijske vaje dobrodejno vplivajo na notranje organe in obenem razgibajo celo telo, še posebej blagodejne so za hrbtenico, sklepe, tetive, kite in vezi. Sproščajo ramenski obroč, vrat in napetosti v križu.

Koristni učinki vadbe

- učinkovito odpravlja vpliv negativnih dejavnikov stresa,
- preprečuje bolezni,
- podaljšuje življenje,
- ostri inteligenco,
- blagodejno vpliva na dihalni sistem, gibljivost, ravnotežje in mišično moč,
- preprečuje in zdravi bolezni sklepov, prebavil, srca in ožilja ter živcev,
- poživlja okončine in notranje organe,
- krepi mišice, kite in vezi.

Zdravilna vadba - Qigong je primerna za vse generacije zato ni omejitev pri starosti in telesni pripravljenosti. Gibi so umirjeni, lahkotni, predvsem pa je pomembno, da vsakdo vadi skladno s svojimi telesnimi zmožnostmi, saj tako najbolj zanesljivo napreduje in začuti dobrodejne učinke.

Z vadbo qigonga ohranjamo vitalnost, mladost, zdravje in dobro počutje skozi vse življenje. Poskusite in se prepričajte tudi sami!