

## 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?



Seit dem Jahr 1990 von Gisela Gebhardt, Canadalit, Zünderstein für Atemballen  
Erbsen-Changshu, Hühner-Tempeckeln und Hühner-Tempeckeln, San-Poo, Can Wangul-

## Was bedeutet der Name Qigong?

和

Diese Beschreibung ergibt sich aus der Deutung der Schriftzeichen, die das Qigong  
and **qi** ist die **Arbeit** die **Lebenskraft** die in unserem Körper und um uns herum fließt

**Film des AOK-Gesundheitsmagazins vom Mai 2015**