

# Qi - Gong

*Ist eine sanfte Art der konzentrierten  
Bewegung.*

*Sie regt die lebendige Harmonie  
Zwischen Geist und Körper an.*

*Aus dieser Harmonie entspringt  
Lebensfreude,*

*in dieser Harmonie findet man zu*

*Ruhe und Entspannung,*

*durch diese Harmonie werden*

*Körper und Geist gestärkt.*

*Qi - Gong wird auf diese Weise zur Basis  
von Gesundheit und Kraft.*

*Beginne Heute damit, den die Wirkung  
setzt je nach Harmonie deines Körpers  
sofort oder später ein.*

*„ Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit  
einem Schritt “*

*(Chinesisches Sprichwort)*