

# Qi Gong auf der Burg Volmarstein

Ein sonniger und warmer Sonntagmorgen, die Natur zeigt endlich ein bisschen Grün, die Vögel zwitschern und die Kirchenglocken läuten...

Auf dem Burgberg kamen am 25.04.2010 um 9.30 Uhr einige Frühaufsteher zusammen, um sich einer alten taoistischen Atem- und Heilgymnastik hinzugeben: **Qi Gong**. Wir haben „das Qi geweckt“, mit dem „Flug des Kranich“ unseren Brustkorb geweitet, „Himmel und Erde gestützt“ und den „Spatz in den Himmel geworfen“ ... schon allein die Namen der Übungen zaubern ein Lächeln auf das Gesicht!

Die nächsten Termine sonntags um 9.30 Uhr auf der Burg sind am 30. Mai, 20. Juni und am 18. und 25. Juli. Ihr seid herzlich willkommen!

