

Walking und Running Trail Siggenberg

Auf diesem Trail bewegen Sie sich im schönen Wald des Siggenbergs im Gemeindegebiet von Untersiggenthal und Würenlingen.

Die Richtungstafeln weisen Ihnen den Weg über drei verschiedenen lange Strecken. Wenn keine Richtungstafeln vorhanden sind, folgen Sie einfach dem Weg gerade aus.



Die kurze, rote Strecke ist der Qi Gong Weg. Hier erhalten Sie unterwegs auf Tafeln Anleitungen zu Qi Gong Übungen.

Qi Gong - Lebensenergie, Lebenskraft

Qi Gong ist ein Teil der traditionellen Chinesischen Medizin, die sich auf die Qi-Harmonien konzentriert. Gesundheit basiert auf der Harmonie von Körper, Geist und Seele.
"Qi ist die Wurzel des Menschen. Die Menschen leben im Qi, wie die Fische im Wasser."

Qi Gong spielt in der traditionellen Chinesischen Medizin als Gesundheitsvorsorge und Therapie eine grosse Rolle. Der ganze menschliche Körper wird von Meridianen durchzogen, wie auf einer Landkarte. Diese helfen uns, im Körper das Qi zu lenken bis in die äussersten Zipfel. Es ist das Ziel des Qi Gongs, die Meridiane und die Akupunkturpunkte für den freien Energiefluss durchgängig zu machen. Durch Qi Gong Übungen spürt man, wie sich der Körper mit Energie füllt. Die Übungen wirken fühlbar auf den Fluss des Qi im Körper, stärken die Lebensenergie und verbessern das allgemeine Wohlbefinden.

Alle Übungen können unbegrenzt wiederholt werden.

Physiotherapie M3, Untersiggenthal

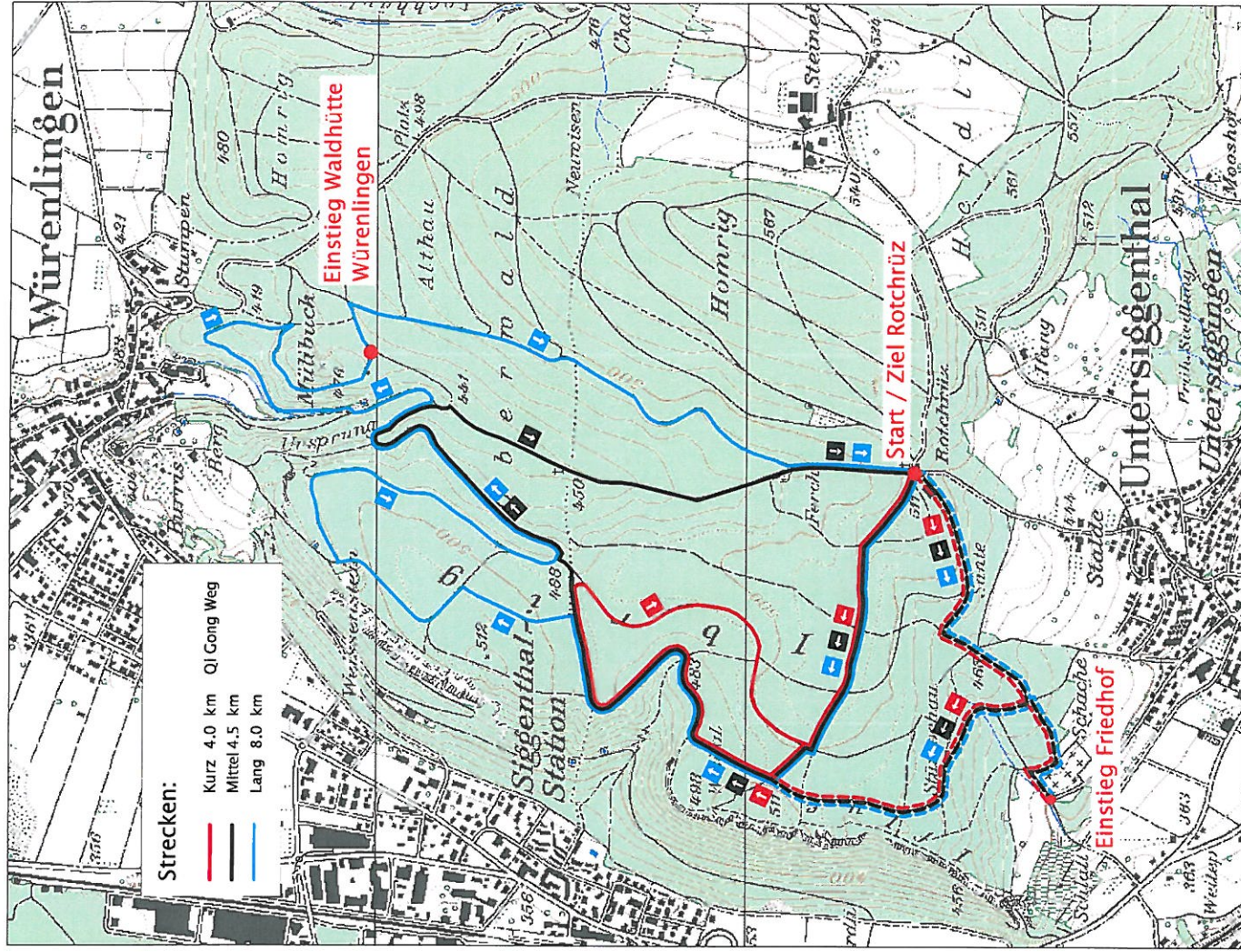
Sponsoren:

Holcim AG, Würenlingen

Ortsbürgergemeinde
Untersiggenthal



Eröffnung Trail: 9. Mai 2009



Untersiggenthal



sicklinga bewegt