

## Qi Gong: Einfaches Entspannen durch sanften Energiefluss

Sonntag, den 24. Juli 2011 um 18:26 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 21. Februar 2012 um 18:16 Uhr

---



DVD



Sprache:  
Einleitun/Infoteil

Deutsch

Art: Wellness/Entspannung  
Warm up: 9 Min.  
Qi Gong: 31 Min.  
Cool Down: 6 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Effektivität:



keine

Anleitung:



[hier erhältlich](#)

Motivation:



Für mich ist es eine gute DVD.

In der Einleitung wird genau beschrieben, was Qi Gong ist und was es bewirkt. Danach folgt ein Infoteil, wo jede einzelne Übung genau gezeigt und auch erklärt wird, für was sie gut ist. Das ist für Anfänger sehr positiv. Man kann das Programm kpl. anwählen oder aber seperat,

d.h. jede Übung einzeln. Dank der guten Erklärung der Lehrerin Canda sind die Übungen leicht nachzuvollziehen. Auch das immer wieder darauf hingewiesen wird, wie man atmen soll, ist sehr hilfreich.

Wenn man nach dieser DVD einige Zeit gearbeitet hat, hat man die Möglichkeit, das Programm ohne Anleitung, nur mit Musik anzuwählen.

Der cool down Bereich ist etwas gewöhnungsbedürftig, da nur 6 Minuten lang beruhigende Musik gespielt wird.

Nach Beendigung des Programms fühle ich mich total entspannt. Ich gebe 5 Punkte.

[hier erhältlich](#)