

Zhan Zhuang Qi Gong – Die Kraft der inneren Ruhe

Regelmäßiger Kurs im New Wave Gym beim Belvedere (50–60 Minuten)

Zhan Zhuang („Stehen wie ein Baum“) ist eine stille Form des Qi Gong, die erstaunlich tief wirkt. Durch aufrechte, bewusst gehaltene Körperpositionen schulen wir Achtsamkeit, stärken das Nervensystem und bringen unsere Energie in Fluss.

Die Wirkung: ein spürbar gestärkter Rücken, mehr innere Stabilität und eine Haltung, die nicht nur den Körper aufrichtet – sondern auch die Seele.

Warum Zhan Zhuang?

Diese scheinbar einfache Praxis hat große Wirkung:

- verbessert deine Haltung – von innen heraus
- entlastet und kräftigt deine Rückenmuskulatur
- bringt Ruhe in den überreizten Geist
- löst Spannungen in Schultern, Nacken und unterem Rücken
- stärkt dein Gleichgewicht und deine Körperwahrnehmung
- führt dich zurück in eine stille Kraft, die dich im Alltag trägt

Einheit: 50–60 Minuten

Ort: New Wave Gym beim Belvedere, Wien

Tipp: Der Körper liebt Wiederholung – und Energie entfaltet sich mit Geduld. Deshalb empfehlen wir einen **10er-Block**, um den größtmöglichen Nutzen aus der Praxis zu ziehen.

Schon nach wenigen Einheiten wirst du deine Haltung, deine Atmung und dein inneres Gleichgewicht mit neuen Augen (und einem neuen Rücken!) wahrnehmen.

Komm zur Ruhe – und entdecke deine stille Kraft.

Zhan Zhuang Qi Gong: Für einen starken Rücken, einen klaren Geist und eine Haltung, die bleibt.