

Hui-Chun-Gong



Das Hui-Chun-Gong, „Rückkehr des Frühlings“ ist eine seltene Qi Gong Form mit Bewegungen der daoistischen inneren Alchemie. Es handelt sich um einfache und langsame Körperbewegungen mit innerer Einkehr zur Förderung der Achtsamkeit. Es wirkt unter anderem auf die Haut und die Muskulatur, stabilisiert die

Knochensubstanz und verbessert die Gedächtnisleistung.

Aufgrund seiner starken revitalisierenden Wirkung, die unter anderem den Alterungsprozess verlangsamen kann, wird dieses Qi Gong, Hui-Chun-Gong - „Rückkehr des Frühlings“ oder "Verjüngungs-Qi Gong genannt.