



WORKSHOP

# Qigong und Landart

QIGONG – die Bewegungskunst der Chinesischen Medizin eignet sich hervorragend zum Praktizieren im Freien. Die Dynamik der Übungen aus dem "Spiel der fünf Tiere" belebt den Körper, beflügelt den Geist. Wir ahmen die Gestalt des Kranichs nach und leihen uns seine Leichtigkeit und Gelassenheit aus. Im Gang des Bären finden wir Kraft und Ruhe. Die Verbindung zur Natur können wir anschließend mit Materialien, die uns im Stadtwald begegnen, ausdrücken. Erde, Blätter, Blüten, Steine – Objekte, Formen, Farben – Hinstellen, Aufhängen, ins Wasser geben. Landart – einmalig, spontan, vergänglich, jedoch im Inneren lange nachwirkend. Die sichtbaren Spuren der Objekte im Stadtwald können uns noch einige Zeit erfreuen.

**9. SEPTEMBER 2023**

14.00 – 17.00 Uhr | Stadtwald | Kostenlos

## ANMELDUNG & INFOS:

Ellen Schlottner, Künstlerin: 0172.2 522 425  
[www.therapie-und-kreativer-ausdruck.de](http://www.therapie-und-kreativer-ausdruck.de)

Renata Balciunaite, Qigonglehrerin: 02151.875 823  
[www.qigong-yangsheng-krefeld.de](http://www.qigong-yangsheng-krefeld.de)

