

Neuer Kurs



Qi Gong



Chinesische Atem-, Heil- und Meditationsgymnastik

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das „Qi“, Lebensenergie, die Antriebskraft für alle Lebensvorgänge, es ist die Energie, die alles lebendige Sein durchdringt. Qi Gong umfasst Jahrtausende alte Übungen zur Stärkung unserer Lebensenergie und Verbesserung der Gesundheit. Es aktiviert die Selbstheilungskräfte, fördert die Konzentration und führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Mit bewegten und meditativen Übungen können wir in jedem Alter Krankheiten vorbeugen und bestehende Erkrankungen lindern oder heilen.

Jeder kann etwas für sich tun, ob jung oder alt,
ob gesundheitlich angeschlagen oder „fit“.

In diesem Kurs werden 18 Bewegungsübungen des Taiji QiGong praktiziert, die besonders bei Rücken-Schulter- und Nackenproblemen hilfreich sind.

Außerdem ist es möglich, jederzeit in einen bereits laufenden Kurs einzusteigen. Die Übungsleiterin geht individuell auf Ihre Bedürfnisse ein und die Kursgebühr wird entsprechend der Teilnahme neu berechnet.

Beginn des neuen Kurses:

Montag, 09.01.2017 - 19⁰⁰- 20⁰⁰ Uhr

**Wo: Mehrzweckraum Hauptschule Petersackerhof,
Rheindiebach**

Kursgebühr:	Mitglieder	20,00 €
	Nichtmitglieder	35,00 €

Info und Anmeldung bei Petra Kallus-Fahl Tel.: 06743-6863