



Qigong und Entspannung mit Inge

10 Abende Krankenkassen zertifizierter Kurs!

Schnupperabend und Beginn: 4. September 2025 um 18.30 Uhr

**Ort: Im WuBianFu, zum Wartturm 5,
Gelnhausen**

In unserer modernen Highspeed-Gesellschaft Zeiten der Ruhe,
Muße, der Balance im Alltag finden, Selbstoptimierungszwängen
zeitweise den Rücken kehren, Vitalität stärken,
Selbsteilungskräfte aktivieren, Wohlbefinden spüren...

**Wenn es Dir gut tut, dann
komm!** (Zitat Franz von Assisi zugeschrieben)



Der Kurs: „Qigong und Entspannung“ könnte hierzu eine positive Wirkweise begünstigen. Qigong, als ursprünglicher Bestandteil der Chinesischen Medizin, ist eine bewährte Methode der Lebenspflege, der Gesunderhaltung und Selbsteilung im ganzheitlichen Sinn. Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen angesprochen. Die „18 Bewegungen des Taiji Qigong“ können in sanfter Weise stressbedingte Verspannungen, Blockaden lösen, können geistige und körperliche Voraussetzungen schaffen für eine balanceorientierte Lebensweise.

Kursinhalte: Bewegungsbilder aus den „18 Bewegungen des Taiji Qigong“; Basisübungen; Entspannungsübungen – u. a. aus der Methode der Progressiven Muskelentspannung PMR

donnerstags 18.30 – 19.45 Uhr, 10 Treffen à 13.-€ – durch die Krankenkassen ZPP zertifizierter Kurs ohne Mitgliedschaft zu belegen (teilweise Rückerstattung bei regelmäßiger Teilnahme), für aktive Mitglieder von DAO-MKK e.V. inklusiv, für passive Mitglieder 10 x 12 € **1. Termin am Donnerstag, den 4.9.25** (Am 21.8. und 28.8.25 finden noch die letzten beiden Abende des Sommerkurses statt.)

Inge Schweizer Entspannungstrainerin Tanzpädagogin **Qigong-Lehrerin (DQGG)** **Susans Schülerin**

Infos: schweizerkaes@gmx.de 😊😊 Eine Anmeldung ist erforderlich, die Einschreibung erfolgt beim ersten Kursabend. 😊😊

DAO-MKK e.V. 1. Vorsitzende Renate Conrad, Im Börner 13, 63571 Gelnhausen, Tel. 0177-3616674;
2. Vorsitzende Silke Wilde 0163-8698695; Kassierer Dr. Norbert Staab 0171-3666886; kurs@DAO-MKK.de
Steuernummer: 01925053268 Finanzamt Gelnhausen; Registernummer: VR 32472; www.DAO-MKK.de
Bankverbindung: Kreissparkasse Schlüchtern, BIC HELADEF1SLU, IBAN DE04 53051396 00000 50744