

# Qigong und Entspannung

ganz gegenwärtig in meinem nährenden Raum  
morgens Brotaufstrich



Beginn: 31. März 2022

Ort: Im WuBianFu, zum Wartturm 5, Gelnhausen

Zeiten der Balance im Alltag finden, Wohlbefinden spüren, Vitalität stärken,

Selbstheilungskräfte aktivieren...

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 im ganzheitlichen Sinn. Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen angesprochen.

Kursinhalte:

Bewegungsbilder aus den „18 Bewegungen des Taiji Qigong“

Basisübungen

Entspannungsübungen, u. a. aus der Methode der Progressiven

Muskelentspannung

Zertifizierter Kurs - 10 Treffen à 13 E - donnerstags 18.30 -19.45 Uhr

Auf ein gemeinsames Üben freut sich:

Inge Schweizer - Qigong-Lehrerin

Infos und Anmeldung:

Tel.: 06050 9062562 - [schweizerkaes@gmx.de](mailto:schweizerkaes@gmx.de)

Bitte Matte/Kissen mitbringen