



## Qigong- Ruhe finden in der Bewegung

### Qigong

- kräftigt den Körper
- verbessert die Haltung
- vertieft die Atmung
- verhilft zu mehr Gelassenheit
- stärkt die Konzentration

**Q**igong bedeutet übersetzt „Übungen zur Kultivierung und Lenkung des Qi“ - der vitalen körperlichen Energie. Es handelt sich um die in China seit Jahrtausenden gepflegte Kunst meditativer Atem- und Bewegungsübungen. Dabei ist Qigong der Sammelbegriff für eine Vielzahl unterschiedlicher Übungen in Bewegung und Ruhe, die entspannend wirken und Selbstwahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit und Immunsystem stärken. Damit dienen die Qigong-Übungen sowohl der Gesunderhaltung wie der Gesundheitsförderung und Rehabilitation.

An acht Vormittagen führe ich in das bewegte Qigong ein. Die sanften und ruhigen Bewegungsabläufe des Qigong sind für jede Altersstufe und jeden Fitnesszustand geeignet, auch im Sitzen. Sie sind auch zum selbständigen Weiterführen geeignet. Schwerpunkte sind: die 18 Übungen des Taiji-Qigong, die Dehnübungen der Meridiane, der Schlendergang und die Übungen zur Harmonisierung der Wandlungsphasen. Bequeme Kleidung und flache Schuhe, bzw. Socken mitbringen.

### Termine:

dienstags von 10 – 11 Uhr

20.10., 27.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11.,  
1.12. und 8.12.2020

### Ort:

Yoga-Meditationsraum, Oelmühlenstr. 13,  
Hinterhof, barrierefrei

### Kosten:

100.- Euro – zahlbar bei Anmeldung

Der Kurs ist von der Zentralstelle für  
Prävention, ZPP anerkannt, die Teilnahmegebühren  
werden von den Krankenkassen zum größten Teil  
bei regelmäßiger Teilnahme erstattet!