

Qi Gong im Jahreskreis

Mit Qi Gong den Frühling bewusst erleben

Mit speziellen Übungen, die Organe unterstützen,
die dem Frühling zugeordnet sind;
die Zusammenhänge zwischen den
Jahreszeiten und dem Befinden
kennenlernen, Achtsamkeit üben;
sind die Ziele des Kurses,
zu dem herzlich einlade.

**6 Termine
mittwochs ab 29. März 2023**

**Kurs 1
von 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr**

**Kurs 2
von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr**

Teilnahme: 90 €

Eliane Steinebrunner
Hof Wegwarte
Oberbierbronnen 7
79809 Weilheim
Tel: 0 77 55/93 83 70
post@hof-wegwarte.de
www.hof-wegwarte.de

Qi Gong als ein Übungsweg zur Achtsamkeit und der Entfaltung des Qi

(Qi = Atem, Vitalität, Lebensenergie)

***Bewusst wahrnehmen, bewegen,
atmen, die innere Mitte finden.***

*Die Bewegungen sind daher sanft,
fließend und natürlich, getragen von
der Körpermitte, geführt von der
Vorstellungskraft, verbunden über
den Atem.*

*Regelmäßig praktiziert, verbessert
es die Atmung, das
Herz-Kreislauf-System und den
Stoffwechsel, kräftigt Sehnen,
Bänder, Muskeln und Gelenke.
Qi Gong fördert Ruhe, Konzentration
und seelische Ausgeglichenheit und
dient damit der Gesunderhaltung
und Prävention.*

*Die Übungen beinhalten wärmende
Methoden, Methoden in Ruhe,
Bewegung und Selbstmassage.*

Ich freu mich auf Sie und Dich