

## QI GONG IM FRÜHLING

Gesundheit steht im Mittelpunkt mit Qi Gong, eine wichtige Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin. Das chinesische Wort „Qi“ wird frei übersetzt mit „Atem“, „Luft“, „Energie“ und steht für Aktivität des Organismus und damit für Leben. „Gong“ bedeutet „Arbeit“, „Ausdauer“, „Üben“ also zum Verständnis „Arbeit mit Energie“.

Qi Gong Übungen regen die Energie Bereitstellung im Körper an, verbessern den Energiefluss und helfen Prozesse im Körper zur Energiegewinnung zu gestalten. Dadurch werden unsere Organsysteme, wie Atmung, Verdauung und der Bewegungsapparat im Körper unterstützt und sorgen für ein positives, gesundes Lebensgefühl.

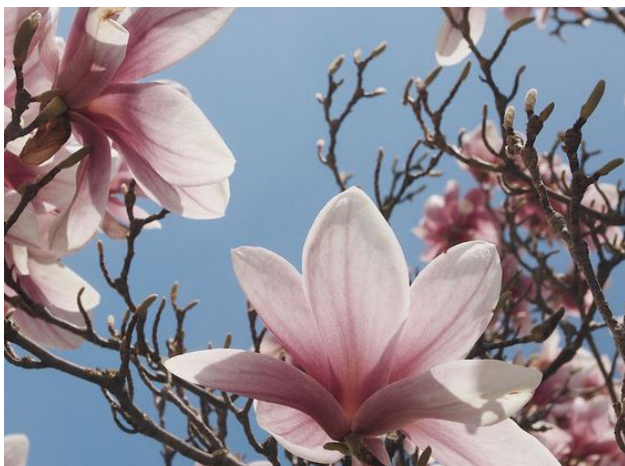


**Termine** 5 Morgenstunden  
Mittwoch 19.04. - 24.05.2023

**Wann**  
Mittwoch 9.00 - 10.00 Uhr

**Wo** Herzogstraße 25  
in Herzogsweiler  
im Bürgerhaus

**Kosten** 59,00€ pro Kurs



Eine Matte oder warme Socken  
bitte mitbringen.

Verbindliche Anmeldung nehme ich  
per E-Mail oder Telefon entgegen.  
Durch die Überweisung der Kursge-  
bühr wird die Anmeldung wirksam.  
Ich freue mich auf Sie!