



Qi Gong - Meditation in der Bewegung

Der Ursprung dieser Bewegungskünste führt uns in alte chinesische Klöster, Mönche hielten Ihren Geist und ihren Körper bis ins hohe Alter mit Qi Gong frisch.

Qi Gong ist eine umfassende, ganzheitliche Übungslehre nach den Konzepten der Chinesischen Medizin. Durch die Verbindung von in Ruhe ausgeführten Körperübungen und Atmung, werden die Selbstheilungskräfte gestärkt, die Immunkräfte aktiviert, die Beweglichkeit gefördert, Konzentration und innere Wahrnehmung geschult. Qi Gong beeinflusst alle körperlichen und psychischen Prozesse. Blockaden in den Energieleitbahnen werden gelöst, was zur Verbesserung der Funktion aller Organe führt. Der breite Anwendungsbereich von Qi Gong umfasst: Gesunderhaltung, Therapie chronischer Erkrankungen und Linderung von Beschwerden. Die Übungen sind leicht erlernbar und können individuell angepasst werden. Qi Gong kann ideal von älteren Menschen geübt werden.

Kursprogramm:

Einführung Qi Gong in Theorie und Praxis, leichte Funktionsgymnastik, einfache Übungen aus dem **Fünf-Elemente Qi Gong**, Trinkpausen

Qi Gong 氣功
Seminar am 功

So. 1. März 2020

10:00 - 13:00

Ort: Turnhalle in der Grundschule „Johann Heinrich Pestalozzi“, Winterfeldtstraße 44, 17291 Prenzlau

Kosten: €27,00 vor Ort zu entrichten

Übungsleiter: Gerhard Peilstöcker, gerpei@web.de, Tel. 039853 64807

Veranstalter: KKS Kranich e.V. und Akupunkturpraxis Peilstöcker

Bitte bequeme Kleidung und saubere Trainingsschuhe mitbringen.

Haftungsausschluss: Die Veranstalter übernehmen keine Haftung.

Anmeldung unter: www.naturheilpraxis-peilstoecker.de/qigong