



den Körper kräftigen, den Geist beruhigen, die Seele nähren –  
die Gesundheit stärken mit Übungen aus dem Qigong

# Die „Himmliche Schwalbe“-Übung: Frühlingsleichtigkeit durch bewegtes Qigong zum Entgiften und Reinigen

Die Entgiftungsübung „Himmliche Schwalbe“ hilft dem Körper durch dynamische Bewegungen Kreislauf und Stoffwechsel anzuregen, intensiv zu entgiften, das Gewicht zu regulieren und sich fit zu halten. Zusätzlich reinigen und harmonisieren sich auch Gedanken und Emotionen: Eine Übung für ein neues Rundum-Wohlsein: Wir werden leicht, heiter und geschmeidig und lassen die Schwere des Winters hinter uns!

Die Übung wirkt sich außerdem förderlich auf Beweglichkeit und Kondition sowie auf viele andere gesundheitliche Faktoren aus und ist eine wunderbare Guten-Morgen-Übung!

Ein Flug in den Frühling!

Für Schwangere ist die Übung aufgrund der starken Ausleitung nicht geeignet.

**Zeit:** Sonntag, 06.04.2025 von 10.00-14.00 Uhr

**Ort:** online via Zoom

**Kosten:** 50,- €

**Kontakt/verbindliche Anmeldung bis 29.03.2025:** Sabine Jakob

Tel.: 05108-876 94 57

E-Mail: [sabine@qigong-stille.de](mailto:sabine@qigong-stille.de)

Web: [qigong-stille.de](http://qigong-stille.de)

Das Angebot findet bei 5 Anmeldungen statt.

Ich freue mich auf Euer/ Ihr Kommen!