



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

Im Einklang sein: Stärkung der inneren Kraft

Die Qigong-Übung für Einklang verbindet unsere Organsysteme und stärkt deren Zusammenarbeit:
Jedes unserer 5 Organsysteme wird liebevoll entlastet und genährt.

Auf diese Weise kann eine kraftvolle Vitalisierung auf allen Ebenen wirksam werden.

Wir begegnen in dieser Übung der uns innewohnenden Kraft der Verbundenheit, der Kooperation
und Unterstützung, einer allem zugrunde liegenden Einheit.

Wir kultivieren dies als eigene innere Haltung uns selbst und allem Leben gegenüber und werden
friedvoll und mitfühlend.

So lösen sich Vorstellungen von Getrenntheit und schaffen einem neuen Bewusstsein Raum.

Wir sind im Einklang.

Die Übung ist für langjährig Übende und für Anfänger:innen geeignet.

Du benötigst keine Vorkenntnisse.

Zeit: Samstag, 17.10.2026 von 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: Sporthaus des VSV Benthe 1910 e.V., Am Hammfeld 20, 30952 Ronnenberg-Benthe

Kosten: 50,- €

Kontakt/verbindliche Anmeldung bis 04.10.2026 : Sabine Jakob

Tel.: 05108-876 94 57

E-Mail: sabine@qigong-stille.de

Web: qigong-stille.de

Das Angebot findet bei mindestens 6 Anmeldungen statt. Es gibt 10 Plätze.

Ich freue mich auf Euer/ Ihr Kommen!