



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

Himmelwärts: Qigong der Himmlischen Leiter (Tong Tian Gong)

Mit dieser Qigong-Übung nähern wir uns der Weite des Himmels.
Wir werden zufrieden und leicht, unbeschwert und heiter.

Die Qigongübung „Himmlische Leiter“ hilft dem Körper, durch sanfte Bewegungen ins Gleichgewicht zu gelangen. Wenn die Erdschwere uns herabzieht, brauchen wir manchmal etwas mehr Himmelsweite, in die wir uns aufrichten können. Auf diese Weise harmonisieren sich auch Gedanken und Emotionen: Eine Übung für das Gefühl von unbeschwerter Heiterkeit.

Wer Qigong kennenlernen und seine Gesundheit stärken möchte, ist zu diesem Angebot herzlich eingeladen. Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet und es bedarf keiner Vorkenntnisse.

Zeit: Samstag, 13.09.2025 von 10.00-13.00 Uhr

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

Kosten: 40,- €

Kontakt/verbindliche Anmeldung bis 06.09.2025: Sabine Jakob

Tel.: 05108-876 94 57

E-Mail: sabine@qigong-stille.de

Web: qigong-stille.de

Das Angebot findet bei 6 Anmeldungen statt. Ich freue mich auf Euer/ Ihr Kommen!