



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

Workshop des TUS Empelde „Was ist Qigong? Und was ist Qi?“

In diesem Workshop erhalten Interessierte die Gelegenheit, **Qigong** kennenzulernen.
Wir nähern uns spürend und forschend dieser 3000 Jahre alten chinesischen Kunst der

„Pflege des Lebens“.

In tiefer Entspannung können wir die Wirkweisen der Lebenskraft „Qi“ in uns und um uns erfahren.

Die angebotenen Übungen sind leicht erlernbar und finden schweigend, im Stehen und Sitzen statt.

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

Für Interessierte besteht die Gelegenheit, an einem achtwöchigen Folgekurs teilzunehmen.

Zeit: Sonntag, 31.03.2019 von 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Sporthalle (Dachboden) der Theodor-Heuss-Grundschule Empelde, Barbarastr. 8

Kosten: 5,- €

Kontakt / Anmeldung / weitere Informationen:

Sabine Jakob

Tel.: 05108-876 94 57 oder E-Mail: sabine@qigong-stille.de

Weitere Informationen auch auf www.qigong-stille.de

