



Qigong

Workshop für Anfänger

Qi Gong ist als bewegungsbezogener Ansatz, eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es können damit verschiedene Krankheitsverläufe wie z. B. Bluthochdruck, Rückenschmerzen, psychische Belastungen u.a. positiv beeinflusst werden.

Die langsam ausgeführten Bewegungen verbessern die Achtsamkeit und kommen der allgemeinen Beweglichkeit zugute.

Insgesamt stärkt Qi Gong unsere Lebensenergie und fördert unsere Gesundheit.

An zwei Abenden haben Sie die Möglichkeit, die Bewegungswelt des Qi Gongs kennenzulernen. Wir üben die „**Yangsheng Taijijin**“ - die Basisschritte und Basisbewegungen und widmen uns den „**8 Brokaten**“.

Darüber hinaus gibt es eine Einführung in das „**Daoyin Yangsheng Gong**“ - das medizinische Qi Gong nach Prof. Zhang.

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters
Workshop Freitag, 09.11., und 23.11.2018
Von 18.00-21.00 Uhr

Wo: TFF-Gymnastikhalle, Am Sportpark 15,
Stuttgart-Feuerbach (Haltestelle „Sportpark“ U6 und U13)

Teilnehmer: 12 Personen

Kosten: Mitglieder 30.-- €
incl. Teepause Nichtmitglieder 60.-- €

Kursleitung Anette Dörner Tel. 0711/85 66 555,
u.Anmeldung E-mail: aequinox@t-online.de