

# Qi Gong

氣

*Qi - Lebensenergie*

功

*Gong - beständiges Üben*



Die Bewegungsformen des Qi Gong bilden eine wichtige Grundlage der alten Tradition der chinesischen Kampfkünste. Regelmäßig geübt, wirken sie positiv auf das Allgemeinbefinden und stabilisieren nachweislich das Immunsystem. Darüber hinaus eröffnen sie uns neue Erfahrungshorizonte zu Selbstwahrnehmung und Selbstregulation.

Im "Qi Gong Yangsheng" spricht man daher auch von "**Übungen zur Pflege des Lebens**". Im Kern geht es darum, wie wir die Wechselwirkung von Körper und Geist besser verstehen können, um das Gefühl für die eigene Mitte und die Quellen unserer Kraft zu bewahren.

Für den Umgang mit Stresssituationen wollen wir im Laufe des Kurses lernen, uns besser zu schützen und unsere Fähigkeiten entsprechend den Herausforderungen des Alltags gezielt einzusetzen.

Im Rahmen der zehn Kursstunden werden Sie unter Anleitung von Herrn Wiedemann, Diplom-Motologe und Lehrer für Qi Gong, ausgewählte Übungen des Qi Gong erlernen - eine gute Voraussetzung für **Lebenskraft, Gelassenheit und Lebenskunst**.

Der Kurs beginnt **jeweils um 18:00 Uhr im Gymnastikraum der „Wilhelm-Busch-Schule in Cremlingen, Ostdeutsche Straße 8a**. Der Kurs wird als Präventionsangebot von den Krankenkassen anerkannt.

Anmeldung in der Praxis. Haben Sie noch Fragen? Sprechen Sie uns bitte an.

Ihr Praxisteam