

Ab dem 06.10.2016 beim AC Forst

Qi Gong



Qi Gong, ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm aus der traditionellen chinesischen Medizin, hält für alle Menschen, unabhängig von Alter und Konstitution, die Möglichkeit bereit:

- die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Ausgeglichenheit entscheidend zu verbessern
- die Lebensenergie zu stärken und zu harmonisieren
- Ruhe und Kraft für den Alltag zu gewinnen

Qi Gong aktiviert den Fluss der Lebensenergie, die in unserem Organismus fließt und welche Voraussetzung ist, für unsere Gesundheit, Beweglichkeit und Entspannung.

Qi Gong beinhaltet sanfte Bewegungs- und Ruheübungen, welche im Stehen, Liegen sowie im Gehen ausgeführt werden.

Die Übungen des Qi Gong:

- regulieren die Wirbelsäule / die Körperhaltung
- fördern die Beweglichkeit der Muskeln, Gelenken und Sehnen
- fördern die Entspannung
- stärken die Körperorgane, das Immunsystem und die Gesundheit
- regulieren und vertiefen die Atmung
- stärken und harmonisieren die Lebensenergie
- stabilisieren das Nervensystem
- beruhigen die Emotionen und die Gedanken
- bauen Stress gezielt ab

Das Ziel von Qi Gong ist:

Ausgeglichenheit, Gesundheit & Wohlbefinden

Kurszeiten ab dem 06.10.2016:

donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr

Kursbeitrag: 40,- € für eine 10er Karte – Sie können jederzeit einsteigen und individuell teilnehmen (für Mitglieder des AC Forst frei)

Annette Villhauer

Qi Gong Lehrerin, Entspannungspädagogin,
Ernährungs- & Gesundheitsberaterin

