

QiGong



Mit Leib und Seele

Daoyin Yangsheng Gong

**Kompaktheit
Entspannung durch Qigong**
Basisstufe

2. Jahreshälfte 2021

Der Kurs wurde durch die Zentrale Prüfstelle Prävention
zertifiziert und wird von den Krankenkassen bezuschusst

**In der Ruhe sei wie die Kiefer
In der Bewegung sei wie die Wolken und das Wasser**
(QiGong Sprichwort)





Gesundheit – Harmonie – Lebensfreude

导引养生功

Daoyin Yangsheng Gong

nach Prof. Zhang Guangde
(Sport-Universität Peking)

QiGong-Übungen sind ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und werden im Einklang mit Bewegung, bewusster Atemführung und meditativer Aufmerksamkeit durchgeführt. Ziel des QiGong ist die Mobilisierung, Stimulierung und Harmonisierung der Lebensenergie Qi, die vergleichbar dem Blut in den Adern, in den Meridianen durch den Körper zirkuliert und die innere Balance stärkt und das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele fördert.

Kompaktheit Entspannung durch Qigong

Basisstufe

Teil 1

Beginn: Samstag, 09. Oktober 2021
Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr (4 x 45 Min.)

Teil 2

Beginn: Samstag, 20. November 2021
Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr (4 x 45 Min.)

Kursgebühr: 120,00 EUR

Ort: Freies Institut Kaiserberg
Schweizer Str. 9
47058 Duisburg

Kursleitung: Doris Bast-Forster
Robert Forster

Anmeldung: ☎ 0203 - 73888456 / 0170 3801619
e-mail: qigong@bastforster.de
www.bastforster.de

