

# QiGong



**Mit Leib und Seele**

## **Daoyin Yangsheng Gong**

**Kurs**

**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.

### Kurs

Basisstufe

**Beginn:** Dienstag, 31. August 2021

**Zeit:** 19.30 – 21.00 Uhr

**Kursgebühr:** 120 EUR (10 x 90 Min)

**Ort:** **Gemeindezentrum**

Dorfstr. 117

47259 Duisburg-Serm

**Kursleitung:** **Doris Bast-Forster**

**Robert Forster**

**Anmeldung:** ☎ 0203 - 73888456

**E-mail:** [qigong@bastforster.de](mailto:qigong@bastforster.de)

**Internet:** [www.bastforster.de](http://www.bastforster.de)

