

Qi Gong

Qigong ist eine jahrtausendealte chinesische Praxis zur Kultivierung von Energie im Körper und Geist, die auf den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basiert. Der Begriff setzt sich zusammen aus „Qi“ (Lebensenergie) und „Gong“ (beharrliches Üben oder Arbeit). Das Ziel der langsamen, fließenden Bewegungen ist es, die Lebensenergie im Körper harmonisch fließen zu lassen, Blockaden zu lösen und das Wohlbefinden zu steigern.

- **Sanfte Bewegungen:** Übungen aus dem Qi Gong und Yoga bes. für Anfänger
- **Atem-Achtsamkeit:** Atmung in der Bewegung fließen und erfahrbar werden lassen
- **Mentale Fokussierung:** Visualisierungen und Konzentrationsübungen beruhigen den Geist (Meditation in Bewegung)
- **Entspannung:** Erholung – zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen

Du möchtest dabei sein? Melde dich bitte gerne an...

Wir freuen uns auf dich.

Herzliche Grüße... Andrea

Kurs (Termin siehe Terminkalender), Info und Anmeldung im:

Tribea Gesundheitszentrum Blankenheim

D. Hartmann & G. Schäfer GbR **Tel.:** +49 (0)2449 917378 **Mail:** info@tribea.de

EifelRuhepunkt

Andrea Jansen * Rescheid 179 * D-53940 Hellenthal **Tel.:** +49 (0)2448 919881

Mail: info@eifelruhepunkt.de

