

Qi Gong Herbstkurs 2021 „Lungen Qi Gong“

23.09. bis 16.12.2021 in Büchenbach, 18:45-19:45 Uhr



Qi Gong harmonisiert Körper, Geist und Seele und unterstützt die Prävention, Therapie und Rehabilitation von chronischen Erkrankungen. Durch die Atem-übungen beruhigen wir unseren Geist, durch die Bewegungen trainieren wir nicht nur unsere Muskeln, Sehnen und Gelenke sondern vielmehr noch unsere inneren Organe.

Lungen-QiGong trägt zur Regulierung und Verteilung

des Qi im ganzen Körper. Pressende und massierende Bewegungen sowie die großen wringenden Armbewegungen stimulieren die Akupunkturpunkte und verbessern die Durchlässigkeit der Meridiane. Die Widerstandsfähigkeit des gesamten Organismus wird gestärkt.

Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, warme (rutschfeste) Socken oder bequeme Schuhe, Trainingsmatte, Getränk (Wasser)

Hinweise: 12 Einheiten zu jeweils 60 Minuten, Teilnahme nur am gesamten Kurs möglich.

Kosten: siehe Anmeldeformular

Info: bei Abt. Leiter Gymnastik Harald Heubusch Tel.: (0157 -86867827) E-Mail: TV21.Gymnastik@web.de

Anmeldung: schriftlich per E-Mail od. Post (alternativ unter www.tv-buechenbach.de)

Ort: Gemeinde Büchenbach, Rother Straße 8, im Bürgersaal

Grobe Termine: immer Donnerstag von 18:45 – 19:45 Uhr

23.09./30.09./07.10./14.10./21.10./28.10./11.11./18.11./25.11./02.12./09.12./16.12.2021

Sonstiges: Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen - Anmeldung bis spätestens 06.09.2021 erwünscht



Mein Name ist **Irmgard Fleck**,

ich bin 58 Jahre alt.

- Zertifizierte Qi Gong Lehrerin
- Zertifizierte Heilpraktikerin



Meine Qi Gong-Ausbildung habe ich, sozusagen aus erster Hand, bei einem chinesischen Großmeister gemacht. In 340 Übungsstunden habe ich verschiedene Qi Gong-Formen in Theorie und Praxis gelernt, u. a.

- „Acht Brokate“
- „18 heilende Übungen“
- verschiedenen Arten des Organ-Qi Gong.