

# QiGong Herbstkurs 2022 - „Lungen QiGong“

**15.09. bis 15.12.2022 in Büchenbach, 18:45-19:45 Uhr**



Der Jahreszeit Herbst ist nach den fünf Wandlungsphasen das Organ Lunge zugeordnet. Das Lungen-Qigong ist ein Übungssatz, der zur Regulierung und Verteilung des Qi im ganzen Körper beiträgt. Es stärkt damit die Widerstandsfähigkeit des Organismus und hat sowohl eine präventive als auch therapeutische Wirkung gegen Atemwegserkrankungen. Die Stimulierung der Akupunkturpunkte durch pressende und wringende Bewegungen fördert die Durchlässigkeit der Meridiane und baut vorhandene Stauungen ab.



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 3+0 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.

**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](mailto:TV21.Gymnastik@web.de)

**Anmeldung:** schriftlich per E-Mail od. Post (alternativ unter [www.tv-buechenbach.de](http://www.tv-buechenbach.de))

**Ort:** Gemeinde Büchenbach, Rother Straße 8, im Bürgersaal

**Grobe Termine:** immer Donnerstag von 18:45-19:45 Uhr (Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 11 Personen)

15.09./22.09./06.10./13.10./20.10./27.10./10.11./17.11./24.11./01.12./08.12./15.12.2022

**Sonstiges:** Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen - Anmeldung bis spätestens 05.09.2022 erwünscht