



TaiJi - QIGONG

Ruhe & Bewegung

Übungen zur Stärkung der Lebenskraft

QIGONG-Kurs zum Kennenlernen

SA, 11. Jan. 2020

SA, 15. Feb. 2020

von 14:00 bis 17:00 Uhr

im Sportzentrum des TSV GutsMuths 1861 e.V.
Wullenweberstr. 15, 10555 Berlin



Kursleitung: QIGONG-Lehrer Lambert Janssen < www.qigong-lamjan.de >

Das Leben in Gesundheit und Wohlbefinden zu gestalten gehört zu den größten Wünschen des Menschen. Diese Kunst ist ein wertvolles Gut der Kultur.

QiGong ist ein wertvolles Gut der chinesischen Kultur mit einem umfassenden Wissen um die Kräfte des Lebens (Qi) und um die Vorgehensweise (Gong), wie wir diese alles durchdringenden Kräfte aktivieren, trainieren und nähren können.

Im **QiGong** nutzen wir die uns zur Verfügung stehenden Mittel Körper, Atem und Geist zur Stärkung des gesamten Organismus und zur Anregung der Selbstheilungskräfte.

QiGong stärkt das Abwehr- und Nervensystem, verbessert die Gedächtnisfähigkeit und hilft bei Rücken- und Nackenproblemen.

In der Heilkunde und als Teil der Lebensführung bildet **QiGong** eine wertvolle Hilfe

- den Organismus in seiner Gesamtheit zu stärken
- die eigenen Fähigkeiten zu fördern
- Körpergefühl zu erlangen und Bewegung zu gestalten
- Leistungsfähigkeit und schöpferische Kraft zu entwickeln
- Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Die **QiGong**-Grundlagen erfahren wir in einem Zusammenspiel von Entspannung, Ruhe und Bewegung.

Der Wunsch nach Gesundheit und Wohlbefinden findet in den Übungen des **QiGong** ein wirkungsvolles Mittel.

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle per E-Mail info@tsvgutsmuths-berlin.de oder telefonisch Tel. 393 2440. Die Kursgebühr beträgt 30,00 EUR.

Es finden regelmäßige QiGong-Kurse am Dienstag und Donnerstag im Sportzentrum statt.