

## Qigong und Entspannung

ganz gegenwärtig  
in meinem nährenden Raum  
morgens Brotaufstrich



Zeiten der Balance im Alltag finden, Wohlbefinden spüren, Vitalität stärken,  
Selbstheilungskräfte aktivieren...

Der Kurs: „Qigong und Entspannung“ könnte hierzu eine positive Wirkweise  
begünstigen.

Qigong, als ursprünglicher Bestandteil der Chinesischen Medizin, ist eine bewährte  
Methode der Lebenspflege, der Gesunderhaltung im ganzheitlichen Sinn. Körper,  
Geist und Seele werden gleichermaßen angesprochen.

**Schnupperabend und Beginn: 8 Mai 2025**

**Wann: 10 x donnerstags von 18:30 bis 19:45 Uhr**

**Ort: Im WuBianFu, zum Wartturm 5, Gelnhausen**

Kursinhalte:

Bewegungsbilder aus den „18 Bewegungen des Taiji Qigong“

Basisübungen

Entspannungsübungen, u. a. aus der Methode der Progressiven

Muskelentspannung

**Zertifizierter Kurs 10 Treffen à 13 Euro,  
für aktive Vereinsmitglieder ist der Kurs inklusive.**

Infos und Anmeldung: schweizerkaes@gmx.de  
Tel.: 06050 9062562

Auf ein gemeinsames Üben freut sich:  
Inge Schweizer – Qigong-Lehrerin