

# Qigong und Entspannung mit Inge

**10 Abende** (Krankenkassen zertifizierter Kurs!)

**Schnupperabend und Beginn: 16. Mai 2024 um 18.30 Uhr**

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

In unserer modernen Highspeed-Gesellschaft Zeiten der Ruhe, Muße, der Balance im Alltag finden, Selbstoptimierungszwängen zeitweise den Rücken kehren, Vitalität stärken, Selbstheilungskräfte aktivieren, Wohlbefinden spüren...



**Wenn es Dir gut tut, dann komm!** (Zitat Franz von Assisi zugeschrieben)

**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 und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn. Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen angesprochen. Die „18 Bewegungen des Taiji Qigong“ können in sanfter Weise stressbedingte Verspannungen, Blockaden lösen, können geistige und körperliche Voraussetzungen schaffen für eine balanceorientierte Lebensweise.

**Kursinhalte:** Bewegungsbilder aus den „18 Bewegungen des Taiji Qigong“; Basisübungen; Entspannungsübungen – u. a. aus der Methode der Progressiven Muskelentspannung PMR

**donnerstags 18.30 – 19.45 Uhr**, 10 Treffen à 13.-€, für aktiver Mitglieder von DAO-MKK e.V. inklusiv – durch die Krankenkassen ZPP zertifizierter Kurs ohne Mitgliedschaft zu belegen (teilweise Rückerstattung bei regelmäßiger Teilnahme), **1. Termin am 16.5.24**

**Inge Schweizer** Entspannungstrainerin Tanzpädagogin Qigong-Lehrerin (DQGG) Susans Schülerin

**Infos:** [schweizerkaes@gmx.de](mailto:schweizerkaes@gmx.de) 😊😊 Eine Anmeldung ist erforderlich, die Einschreibung erfolgt beim ersten Kursabend. 😊😊

