

Qigong und Entspannung mit Inge

10 Abende (Krankenkassen zertifizierter Kurs!)

Schnupperabend und Beginn: 7. September 2023 um 18.30 Uhr

Ort: Im WuBianFu, zum Wartturm 5, Gelnhausen

„In der Mitte, Mitten im Weltenbau steht der Mensch.

An Statur ist er zwar klein, an Kraft seiner Seele jedoch gewaltig.

Sein Haupt aufwärtsgerichtet, die Füße auf festem Grund,

vermag er sowohl die oberen als auch die unteren Dinge

in Bewegung zu setzen“ (Hildegard von Bingen)

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...

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, [1. Termin am 07.09.23](#)

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

Infos: schweizerkaes@gmx.de 😊😊 Eine Anmeldung ist erforderlich, die Einschreibung erfolgt beim ersten Kursabend. 😊😊

