

QI GONG DER VIER JAHRESZEITEN MIT QI GONG IN DEN HERBST

Kursinfos

Zwei Kurse ab
Mittwoch

20.09.2023
bis 15.11.2023

jeweils 8 Termine

Raum Kiefer
Ruth-Drexel-Str.3

Kursgebühr
(je Kurs): 120 €

Stille Form

11 - 12 Uhr

Bewegte Form

17:30 - 18:30 Uhr

Neu: Von den Krankenkassen anerkannte Qi Gong Kurse

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Übungsform, die in Bewegung und Stille, mit Atmung und Meditation dazu beiträgt, den Körper gesund zu erhalten. Unabhängig von Alter und Fitness genügen schon täglich ein paar Minuten der Übung, um das eigene Wohlbefinden und die innere Kraft zu steigern.

Qi Gong der 4 Jahreszeiten bedeutet, Zusammenhänge zu entdecken zwischen Jahres- und Lebensrhythmen, zwischen Abläufen in der Natur und meinem körperlichen und emotionalen Empfinden. Zu jeder Jahreszeit gibt es eine Choreografie aus 11 Bewegungen, die entweder im Sitzen (stille Form) oder Stehen (bewegte Form) ausgeführt werden.

Geprüft und zertifiziert von der zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP): Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten die gesetzlichen Krankenkassen einen Großteil der Kursgebühr. Bitte direkt bei der eigenen Krankenkasse erkundigen.



Gesundheit mit PEP

unterstützt vom Projekt
"Gesundheit mit PEP"

Diese und weitere
Gesundheitsangebote
sind auf [www.gesundheit.
prinzeugenpark.de](http://www.gesundheit.prinzeugenpark.de)
zu finden.



INFO & ANMELDUNG

Sigrid Kroker

0172 - 6366024

sigridkroker@yahoo.de

Sigrid freut sich auf euch!