

Lebensordnung

Qi Gong – Stärkung der Lebenskraft im Tages- und Jahreszeitenrhythmus zur Gesunderhaltung und Gesundheit

Im **September** starten wir wieder durch und sehen, was die Jahreszeiten Herbst und Winter für uns und unseren Körper nach chinesischer Anschauungsweise bereithalten. Wir füllen die Energiebahnen durch sanfte, aber dennoch kraftvolle Bewegungen mit dem Qi an und fühlen den Atem im Einklang mit den Bewegungen.

Die Übungen werden in gewohnter Weise mit Bildern unterlegt und so die Praxis zu Hause erleichtert.

Der Kurs ist eine fortlaufende Übungsreihe, welche jeweils durch die Ferienzeiten unterbrochen wird. Die Bezahlung erfolgt mittels einer 10er-Karten-Variante. Die Gültigkeit der Karte erstreckt sich aber über 12 Wochen, so dass Sie zwei Mal ohne Geldverlust fehlen können.



Der Begriff Qi Gong leitet sich her von »Qi«, was als Lebenskraft umschrieben werden kann, und »Gong«, was »beharrliches Üben bedeutet.

Mit Qi Gong entspannen und Kraft tanken.



Leitung: Martina Gerstenmeyer

Anmeldung: Tel. 0906/2 17 54

Ort: Kneipp-Vereinshaus, Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth

Termin: immer montags ab 04. September 2017 von 9:00Uhr – 10:15Uhr

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 60,- € Nicht-Mitglieder: 78,- €