

# Bewegung

## »In Balance bleiben« mit Qi Gong

**Mit »Qi« wird die alles umfassende Lebensenergie beschrieben, die durch »Gong« (regelmäßiges Üben) gestärkt wird.**

Qi Gong, in China seit ca. 3000 Jahren praktiziert, fördert den Einklang von Körper, Geist und Seele sowie die Entwicklung von Achtsamkeit und innerer Balance.

Durch Aufmerksamkeits- und Vorstellungsübungen werden die Körperwahrnehmung geschult, das vegetative System gestärkt und die natürlichen Selbstheilungskräfte angeregt. Die sanften meditativen Bewegungsabläufe, die zur inneren Harmonie, Ruhe und Gelassenheit führen, vertiefen die Atmung, verbessern die Körperwahrnehmung und Haltung, bringen den Energiefluss ins Gleichgewicht und lindern Beschwerden.



**Leitung:** *Montag-Kurs Martina Gerstenmeyer*  
**Anmeldung:** Tel. 0906/2 17 54  
**Ort:** Kneipp-Vereinshaus, Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth  
**Termine:** Montag-Kurs 8x ab 21. Januar 2019 17:00 –18:00 Uhr



**Leitung:** *Freitag-Kurs Jutta Weeber*  
**Anmeldung:** Tel. 09081/27 25 69 oder auf Anrufbeantworter  
**Ort:** Kneipp-Vereinshaus,  
 Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth  
**Termine:** Freitag-Kurs 8x ab 18. Januar 2019  
 10:15 – 11:15 Uhr

**Gebühr:** Kneipp-Mitglieder: 36,- €      Nicht-Mitglieder: 46,- €