

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, Jennigsgasse 6, 86609 Donauwörth
Termine: Montag-Kurs 8x ab 20. Januar 2020 17:00 – 18:00 Uhr
(Pause am 24. Februar 2020)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 36,- € Nicht-Mitglieder: 46,- €
-



- Leitung:** **Freitag-Kurs** Jutta Weeber
Anmeldung: Tel. 09081/27 25 69 oder auf Anrufbeantworter
Ort: Kneipp-Vereinshaus,
Jennigsgasse 6, 86609 Donauwörth
Termine: **Freitag-Kurs** 9x ab 17. Januar 2020
10:15 – 11:15 Uhr
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 41,- € Nicht-Mitglieder: 52,- €