

NEU!!!

„QIGONG – KURS“

demnächst im flussaufwaerts-Saal
am Laubegaster Ufer 29, 01279 Dresden



mittwochs 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr



Anmeldung / Infos:

Carola Schmidt

E-Mail: schmidt_carola@web.de

Tel.: 0177-6859164

Qi = Grundsubstanz des Lebens (wo Qi ist, dort ist Leben, ist Gesundheit)

Gong = beständiges Üben

Qigong (sprich: tschi gung) = „Pflege der Lebenskraft“

*~Qigong ist eine ganzheitliche Übungsmethode aus China und
ein Bestandteil der TCM~*

~Qigong-Übungen verbinden Körper, Atem und Geist~

*~Qigong kann in jedem Alter praktiziert werden, unabhängig davon, ob der
Übende gesund oder krank oder geschwächt ist; die Übungen sind natürliche
Bewegungsabläufe und verbinden Bewegung mit meditativer Ruhe~*

~Qigong stärkt das Immunsystem und beugt Krankheiten vor~