

# „QIGONG – KURS“

im flussaufwaerts-Saal  
am Laubegaster Ufer 29, 01279 Dresden



montags 18 Uhr bis 19 Uhr



Anmeldung / Infos:

**Carola Schmidt**

E-Mail: [schmidt\\_carola@web.de](mailto: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~*