

# FAMILIENBILDUNG

Familie leben



Gesund bleiben



Leben gestalten



Fachlich weiterkommen



## Qi-Gong - loslassen und entspannen

Qi Gong ist neben Akupunktur, Tuina-Massage, Ernährung und Kräuterkunde, eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und bedeutet soviel wie Arbeiten bzw. Lenken und Leiten von Lebensenergie.

Als Teil eines ganzheitlichen Heilsystems mit langer Tradition wurde Qi-Gong bis heute kontinuierlich weiterentwickelt.

Die sanften, vielfältigen und gesundheitsfördernden Bewegungsübungen des medizinischen Qi-Gong fördern die Harmonisierung, Kultivierung und Aktivierung von Körper und Geist, sowie die Transformation der Lebensenergie "Qi".

Körperliches und geistiges Wohlbefinden wird auf nachhaltige Weise verbessert.

Die Übungen sind für jedes Alter und jeden Gesundheitszustand geeignet, da man sie im Stehen, Sitzen oder Liegen praktizieren kann.

**Ort:**

**Hainburg**

**Kurs-Nr.:**

**Ev. Gemeindehaus, Uhlandstr. 1**

**Kurstermin:**

**P532/3**

**Erster Termin:**

**donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr**

**Kursdauer:**

**22.08. – 24.10.2013**

**Beitrag:**

**8 x 1,5 Std.**

**Kursleitung:**

**58,00 €**

**Anmeldung:**

**Birgit Rische**

**06103 / 300 78 25 oder**

**info@familienbildung-langen.de**