



Kursnummer: 2012-0112

Qi Gong - Kurs

Die Katholische Erwachsenenbildung bietet in Kooperation mit dem Verein Wimmer Schule e.V. den o.g. Schnupperkurs an.

Qi Gong ist eine meditative Urform der chinesischen Energiearbeit. Basis des Qi Gong ist eine tiefe Entspannung von Körper und Geist und Seele.

Das Qi – die Lebensenergie – wird primär durch die Kraft des Geistes aktiviert und gelenkt, sparsame Bewegungen dienen der Unterstützung der Vorstellungskraft. Die grundlegenden Übungen des Stillen Qi Gong sind einfach, äußerst effektiv und unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution leicht zu praktizieren.

Die Wirkung des Qi Gong:

- Auflösung von Blockaden und Verspannungen
- Harmonisierung aller Körperfunktionen
- Stärkung des Immunsystems u. der Selbstheilungskräfte
- Linderung chronischer Leiden
- Wachheit und geistige Fitness
- Bleibende Gesundheit bis ins hohe Alter
- Persönliche Weiterentwicklung
- Innere Ruhe und Kraft aus der Mitte

Die Zeit, die Du Dir nicht für Deine Gesundheit nimmst, nimmt sich die Krankheit.

Termine: Donnerstag, den 12. Januar bis 15. März 2012
jeweils von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr
10 Termine

Veranstaltungsort: Wimmer Schule
Wimmer Str. 43
49152 Bad Essen- Wimmer

Leitung: Edda Thome, Sport-, Qi Gong- u. Tai Ji-Lehrerin

Kosten/Kursgebühr: 60,00 €, Vereinsmitglieder 55,00 €

Anmeldungen: Verein Wimmer Schule e.V.
Chr. Peters, Tel.: 05472/959836
(telefonische Anmeldungen sind zwingend erforderlich)