

Qi-Gong Kurs ab Januar 2024

im Familienzentrum Marienheim

Beginn: Donnerstag, 11.01.2024

Uhrzeit: 19-20 Uhr

- Der Kurs finden unter den Bedingungen der aktuellen Hygienemaßnahmen statt. Mit der Bezahlung ist die Anmeldung verbindlich; grundsätzlich ist ein Einstieg während des Kurses nach Rücksprache mit mir jederzeit möglich.

Ort: Kath. Familienzentrum Marienheim, Rue de Sees 32,
47918 Tönisvorst

Kosten: 180,- Euro für 10 Termine a 60 min.; der Kurs ist als
PRÄVENTIONSMAßNAHME anerkannt und wird von den
meisten Krankenkassen bis zu 80 Prozent bezuschusst.

Was ist Qi-Gong?

Den Körper mit sanften Qigong-Übungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt und heiter sein und voller Energie – das ist das Ziel unseres Kurses!

Qigong ist eine Methode aus dem asiatischen Raum, die Bewegung, Atmung und innere Vorstellungskraft mit nach innen gerichteter Aufmerksamkeit in Einklang bringt. Regelmäßig ausgeführt stärken Qigong-Übungen die Gesundheit, wirken vorbeugend und regulieren die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Alle Menschen unabhängig vom Alter, die Freude daran haben, durch langsam fließende Atem- und Bewegungsübungen ihre persönliche Körperhaltung zu erspüren und ggfs. zu verändern, sind herzlich eingeladen! Die Übungen können von **Menschen jeder Generation** erlernt werden und sowohl im **Stehen oder Sitzen** praktiziert werden.

Bei Fragen rufen Sie mich einfach an oder schauen auf meine homepage!

Kursleitung und Anmeldung: Anke Riedel, Dipl.-Sozialarbeiterin, Psychotherapie (HPG), Qigonglehrerin (Uni Oldenburg)

Telefon: 01739944735 mail: anke_riedel@yahoo.de Internet: www.qigong-ankeriedel.de

Bankverbindung: Volksbank Krefeld; IBAN DE5032060362013906014