



DIE HÄLFTE DES HIMMELS

Wöchentliche Qigong-Kurse

- Einstieg jederzeit möglich, auch ohne Vorkenntnisse -

Qigong ist eine bereits seit über 2000 Jahren überlieferte chinesische Bewegungs- und Entspannungsform und eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Mit Hilfe von einfach zu erlernenden Übungen wird der Fluss des Qi („Lebensenergie“) reguliert und harmonisiert und unsere Leitbahnen können durchlässig(er) werden. Geleitet wird die „Arbeit mit dem Qi“ (= Qigong) von der Vorstellungskraft - wenn wir zum Beispiel „den Berg schieben“ oder „die Wolken teilen“.

Meist wird Qigong im Stehen oder Gehen praktiziert, es gibt aber auch Übungen im Sitzen und meditative Elemente. Somit können auch Menschen mit schlechterer Kondition, z.B. in einer Rehabilitationsphase oder mit höherem Alter, Qigong praktizieren. Regelmäßiges Üben wirkt sich positiv auf die Beweglichkeit und Standfestigkeit/Stabilität aus, Stressabbau, Resilienz und Gesundheit werden gefördert.

Das Üben in der Gruppe bringt gleich zwei Vorteile – es macht mehr Spaß und es fällt leichter den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, und die Energie der Gruppe trägt auch zu besseren Übungsergebnissen bei. Möchten Sie es einmal ausprobieren? Ich biete Ihnen gerne eine Gratisstunde an (bitte um Voranmeldung); dann können Sie selbst herausfinden, wie wohl Sie sich mit mir und der Gruppe fühlen!

Anmeldung und weitere Informationen:

Ulrike Lotz

Übungsleiterin für Qigong

Telefon: 079 505 56 31

E-Mail: info@die-haelfte-des-himmels.ch

www.die-haelfte-des-himmels.ch



DIE HÄLFTE DES HIMMELS

Anmeldung Wöchentliche Qigong-Kurse

Hiermit melde ich mich für folgenden Kurs verbindlich an:

Name*	
Vorname*	
Adresse	
Telefon*	
Email*	

*Pflichtfelder

Je nach Auslastung des jeweiligen Kurses ist es auch möglich, im Falle einer Verhinderung zu tauschen. Hierzu bitte ich um vorherige Rücksprache mit mir.

☐ Ich willige ein, dass meine Daten im Rahmen der Kursanmeldung verarbeitet und gespeichert, werden dürfen.

Ort, Datum

Unterschrift

Vorname und Name in Druckbuchstaben