

## Qigong – freudvoll und achtsam in den Tag - Aufbaukurs

Qigong ist eine alte chinesische Heilgymnastik und bildet eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es gibt nahezu unendlich viele Qigong-Übungen, die alle der Verbesserung des Energieflusses und damit der Gesunderhaltung dienen - körperlich, geistig und emotional. Die Übungsreihe aus dem bewegten Qigong wird weiter vertieft, die Bewegungen werden natürlicher und die Ausführung weicher und genauer. Weitere Übungen aus dem stillen Qigong ergänzen die Stunde; dabei wird ohne äußere Bewegung im Inneren geübt. Der achtsame Umgang mit sich selbst fördert ein gutes Körperbewusstsein, eine positive Grundhaltung und das Gefühl der Gelassenheit auch im Alltag.

- Inhalt:** In diesem Kurs werden die Übungen aus dem bewegten Qigong vertieft. Übungen aus dem stillen Qigong ergänzen die Stunde.
- Zeiten:** 27.09. – 13.12.2019 immer Freitag  
von 9.15 - 10.15 Uhr
- Voraussetzung:** Teilnahme am Grundkurs Qigong - "freudvoll und achtsam in den Tag" und Kenntnis der Basisübungen
- Kursort:** Mering, Papst-Johannes-Haus,  
Meringerzeller Straße 2
- Anmeldung:** VHS Aichach-Friedberg, 08251- 87 37- 0



Info: Irina Schenker  
Kleestraße 11  
86316 Friedberg  
0821 – 71 47 49  
[info@taichi-augsburg.de](mailto:info@taichi-augsburg.de)  
[www.taichi-augsburg.de](http://www.taichi-augsburg.de)