

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 im Grundkurs erlernten Übungen aus dem Stillen und Bewegten Qigong werden in diesem Kurs vertieft und erweitert. Der achtsame Umgang mit sich selbst fördert ein gutes Körperbewusstsein, eine positive Grundhaltung und das Gefühl der Gelassenheit auch im Alltag.

- Inhalt:** Übungen aus dem Stillen und Bewegten Qigong werden vertieft und erweitert
- Zeiten:** 25.09.2020 – 11.12.2020 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,
- Anmeldung:** VHS Aichach-Friedberg, 08251- 87 37- 0



Info: Irina Schenker
Kleestraße 11
86316 Friedberg
0821 – 71 47 49
info@taichi-augsburg.de
www.taichi-augsburg.de