



# Qigong - Kurs

Genieße die letzten Sonnenstrahlen auf dem Berg Wudang- als Meditationsübung

## Qigong:

Wunderschöne fließende Bewegungen, meditative Übungen und Elemente aus der chinesischen Medizin sind Inhalte, mit denen wir uns beschäftigen.

Hauptbestandteil im Herbstsemester 2020 werden sein:

- die 18fache Tai Chi Qigong-Reihe
- das Duftqigong oder,
- die Meridian Dehnungsübungen

Diese eignen sich wunderbar, um zur Ruhe zu kommen, die Gelenke beweglich zu halten und Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen.

Der Unterricht beinhaltet auch theoretische Grundlagen aus der Biomechanik, der Spiraldynamik, der TCM und einfach auszuführende Atemübungen. In jeder Stunde finden wir mit einfachen Meditationsübungen in die Ruhe.

**Beginn: 23. September 2020**

**12x Mittwochs von 18:30 Uhr - 19:45 Uhr**

**Wo?: 75334 - Turnhalle Schwann - Vereinszimmer**

Der 12-teilige Kurs kostet 70,-€ für Nichtmitglieder, 60,-€ für TVC Mitglieder. Als Präventionsmaßnahme ist dieser Kurs durch die ZPP anerkannt und zuschussfähig durch die meisten Krankenkassen.

Anmeldung bei Ellen Vennemann per:

Tel.: 07082/50535 oder [ellen-vennemann@web.de](mailto:ellen-vennemann@web.de)

