



(M)EIN STADTTEIL
BEWEGT SICH
BERG AM LAIM

Qi-Gong für Anfänger

beim ESV München-Ost e.V.

- Kurs:** 17.09. bis 26.11.2019 (10 x)
- Zeit:** Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
- Ort:** Ludwig-Thoma-Realschule (TH2),
Fehwiesenstr. 118, 81673 München
- Übungsleiterin:** **Brigitte Feneberg,**
Zertifizierte Shaolin Qi-Gong Lehrerin
- Kursgebühren:** Da der Kurs im Rahmen des Projektes „(M)ein Stadtteil bewegt sich“ Berg am Laim stattfindet, ist er für alle Teilnehmer kostenlos, wenn Sie mindestens an 80 % des Kurses (= mindestens 8 Kursstunden) teilnehmen, ansonsten müssen Sie die Kursgebühr bezahlen. Die Kursgebühren betragen für Nichtmitglieder 80,00 Euro und für Mitglieder 15,00 Euro.

Qi-Gong ist neben der Akupunktur und der Kräuterheilkunde mittlerweile die bekannteste der fünf Säulen in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qi-Gong verbessert und unterstützt den Gesundheitszustand. Es wirkt auf körperlicher wie auch auf mentaler Ebene. Die Energie, die durch die Übungen zum Fließen gebracht wird, unterstützt den Heilungsprozess aktiv und wird besonders auch zur Vorbeugung gegen Krankheiten empfohlen.

Durch langsame, harmonische und ausgleichende Bewegungen werden verborgene Kräfte und Energien aktiviert. Der Atem fließt mit der Bewegung, das vegetative Nervensystem kommt zur Ruhe. Die TeilnehmerInnen lernen Formen aus dem medizinischen Qi-Gong, wie die 8 Brokate und Heil-Qi-Gong, sowie Selbsthilfe durch Akupressur und verschiedene Atemtechniken zur Gesundheitsvorsorge.

Bitte bringen Sie eine eigene Gymnastikmatte o.ä. mit!

Der Kurs findet nur statt, wenn mindestens 6 Personen teilnehmen und ist auf max. 15 Teilnehmer beschränkt!

Info und Anmeldung:

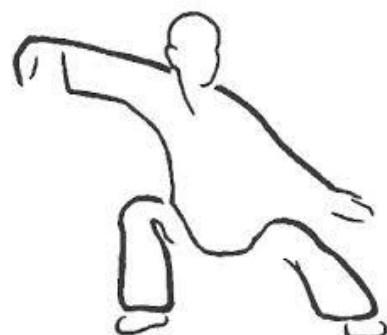
ESV-Geschäftsstelle, Baumkirchner Str. 57, 81673 München

Mo., Mi. 09.00-12.00 Uhr und Mi. 16.00-18.00 Uhr

Tel.: 4310654 / Fax 6882062

E-Mail: esv.muenchen.ost@t-online.de

Homepage: www.esv-muenchen-ost.de



02.08.2019