



Shaolin Qi-Gong für Anfänger und Mittelstufe

beim ESV München-Ost e.V.

Kurs:	22.1. bis 19.3.2026 (9 x)
Zeit:	Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Ort:	Gymnastikhalle des ESV
Übungsleiterin:	Rita Haug Zertifizierte Shaolin Qi-Gong Lehrerin
Kursgebühren:	€ 81,00 für Nichtmitglieder € 13,50 für Mitglieder

**Kursgebühren müssen nach der Anmeldung zum Kurs auf das Konto des
ESV München-Ost überwiesen oder in bar in der Geschäftsstelle bezahlt werden.**

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. 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 Shaolin Qi-Gong. In diesem Kurs machen wir Knochenmark-Qi-Gong zur Stärkung der Immunabwehr sowie Selbsthilfe durch Akupressur und Shaolin-Atemtechniken zur Gesundheitsvorsorge.

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

Info und Anmeldung:

ESV-Geschäftsstelle, Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München
Mo. & Mi. 09.00-12.00 Uhr und Mi. 16.00-18.00 Uhr

Tel.: 089/4310654

E-Mail: info@esv-muenchen-ost.de

Homepage: www.esv-muenchen-ost.de

