

Wer die Schmetterlinge lachen hört,
der weiß, wie Wolken schmecken.



DJK Schwabhausen bietet
Medizinisches Qi Gong

Am Freitagvormittag,

4. Oktober, 11. Oktober, 18. Oktober, 25. Oktober,
15. November, 22. November, 29. November und
06. Dezember 2019

in der Zeit von 09.00 h bis 10.30 h haben Sie die Möglichkeit

medizinisches Qi Gong,

in der DJK Turnhalle, kennenzulernen und anzuwenden.

Geeignet für alle von 6-99 Jahre.

Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Wichtig!!!!

Trinken Sie bitte vor der Stunde unbedingt einen $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Liter Wasser oder Tee. Sie benötigen dicke Socken (am besten Stopper-Socken), wenn vorhanden den IDOGO-Stab, und etwas zum Trinken.



Qi Gong ist die Schule der Wachsamkeit. Die Wirkung jeder einzelnen Übung ist garantiert, denn sie schließt mit einer Wahrnehmungsphase ab, während der Körper und Geist die neue Erfahrung spüren. Die Teilnehmer erfahren den praktischen Nutzen aus der Lehre des medizinischen Qi Gongs, der Rückenschule und Atemschule. Qi Gong können Sie im Stehen, im Sitzen, im Gehen und im Liegen üben. Es gibt Übungen, mit denen man gezielt auf Organe wie Herz, Lunge oder Nieren einwirken und bestimmte physiologische Prozesse beeinflussen kann. Andere Übungen vitalisieren den Körper und heben das Energieniveau. Die meisten Formen des Qi Gong haben eine lange Tradition.

Sie erhalten konkrete Hinweise für die Anwendung in verschiedenen Lebenssituationen und die LUST zu ÜBEN!



Fragen, Info's und Anmeldung bei Angela Mayr, Telefon 998546