

Neues Kurs-Angebot im Nachbarschaftshaus Wannseebahn

Qigong am Morgen

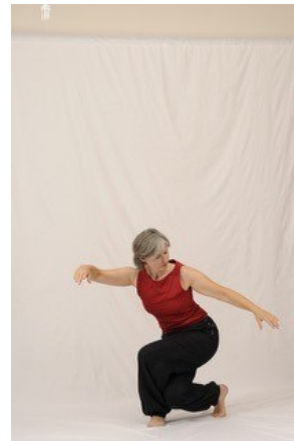
"**QIGONG** ist ein Weg der Übung und Achtsamkeit.

Sanft und zugleich intensiv wird das **QI** – unsere Lebensenergie – gestärkt und harmonisiert.

Übungen der Ruhe und Entspannung ergänzen sich im **QIGONG** mit fließender Bewegung und natürlicher Atmung. Vorstellungsbilder, oft aus der Natur, leiten die Bewegung an.

QIGONG harmonisiert und reguliert körperliche und geistig-seelische Funktionen. Beim Üben des **QIGONG** kommen wir in einen Zustand von Gelassenheit, Heiterkeit und innerer Ruhe.

Der Körper, die Wahrnehmungsfähigkeit und die Konzentration werden gestärkt. **QIGONG** ist verwurzelt in der Chinesischen Medizin und dient der allgemeinen Lebenspflege und der Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit.



Die Übungen sind leicht zu erlernen und lassen sich auf individuelle Bedürfnisse anpassen.

AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Qigong – Übungen umfassen Körperhaltungen, sanfte Bewegung, Atemübungen und Übungen der Achtsamkeit, Konzentration und Vorstellungskraft.

Qigong am Morgen

18.01. – 12.04.2019

jeweils freitags 9:15-10:15 Uhr

Kosten: 11 Termine 135,- €

Kostenlose Probestunde am 18. Januar – bitte mit Anmeldung!

Nachbarschaftshaus Wannseebahn

Mörchinger Str. 49, 14169 Berlin

Bus: M48 + 101 Holländische Mühle / S1 Sundgauer Straße

Anmeldungen bitte bei



Sandra Collins

Heilpraktikerin für Homöopathie, Qigong und Akupunktur

0172 903 92 02

post@heilpraxis-collins.de

www.heilpraxis-collins.de

