

„Qigong – für Anfänger“

Zielgruppe:

Interessierte

Ziel:

Qigong ist eine traditionelle chinesische Praxis, die sich auf die **Kultivierung von Lebensenergie** konzentriert. Es umfasst **Bewegung, Atmung und Meditation**, um das innere Gleichgewicht zu fördern und die Gesundheit zu verbessern.

Inhaltliche Schwerpunkte:

Lernen Sie die Grundlagen für eine erfolgreiche Qigong-Praxis kennen um das, was Sie gelernt haben Zuhause umzusetzen.

- Richtige Körperhaltung & Atmung
- Hintergrundwissen
- Vorbereitungs- & Einstiegsübungen

Methoden:

Taiji Qigong mit 18 Folgen
 Vortrag, Gruppenarbeit, praktische Übungen

TERMIN:

“

REFERENTIN /

Christoph Heise

ANSPRECHPARTNER:

Tamara Schiele
 siehe auch im Internet www.fitinderbirne.de

ORT:

Demminer Straße 28, 17121 Loitz, OT-Rustow

ZEIT:

Dienstag 17:00 Uhr Start

KOSTEN:

10 Wochen Kurs 150,00 €
 Teilnahmebescheinigung für die
 Krankenkasse zur Abrechnung wird
 ausgestellt



Straße _____

PLZ / Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Verbindliche Anmeldung:

Bildungs- und Gesundheitszentrum (BGZ)
 Tamara Schiele
 Demminer Straße 28
 17121 Loitz, OT-Rustow

 (Datum) (Unterschrift)

Tel.: 0175 41 66 389 oder

E-Mail: info@fitinderbirne.de

Web: fitinderbirne.de

Name: _____

Bundesverband
 Gedächtnis-
 training e.V.

Demminer Str. 28, 17121 Loitz – OT Rustow

0175 41 66 389 - info@fitinderbirne.de - www.fitinderbirne.de