

# Qigong – achtsamer Tagesausklang

Qigong ist eine alte chinesische Heilgymnastik und bildet eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es gibt nahezu unendlich viele Qigong-Übungen, die alle der Verbesserung des Energieflusses und damit der Gesunderhaltung dienen - körperlich, geistig und emotional. Die Energie in den Organen wird durch gezielte Übungen ausgeglichen. Insgesamt fördert der achtsame Umgang mit sich selbst ein gutes Körperbewusstsein, eine positive Grundhaltung und das Gefühl der Gelassenheit auch im Alltag.

- Inhalt:** In diesem Kurs werden Übungen aus dem bewegten Qigong unterrichtet, die in weichen Bewegungen ausgeführt werden. Übungen aus dem Zhanzhuang- und dem stillen Qigong ergänzen die Stunde
- Zeiten:** 12.01.2021 – 23.03.2021 immer Dienstag von 20.15 – 21.15 Uhr
- Kosten:** 100 € für 10 Termine  
Bezuschussung als Krankenkassen-Präventionskurs möglich
- Kursort:** Mering, Zettlerstraße 36
- Anmeldung:** Irina Schenker: 0821 – 714749  
info@taichi-augsburg.de



Info: Irina Schenker  
Kleestraße 11  
86316 Friedberg  
0821 – 71 47 49  
info@taichi-augsburg.de  
www.taichi-augsburg.de