

## Die Fünf Elemente - Qigong

Die Fünf Elemente spielen in der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) eine bedeutende Rolle.

Alle Entsprechungen in der Natur lassen sich den Elementen zuordnen. Durch gezielte Übungen werden so alle Organe erreicht und harmonisiert. Der Energiefluss wird dadurch verbessert, die Atmung vertieft und die Übungen führen zu mentaler Ausgeglichenheit.

Übungen aus dem Stillen Qigong runden jede Übungsstunde ab, sodass sich eine ganzheitliche Wirkung entfalten kann.

- Inhalt:** Zhan Zhuang-Übungen, Shili-Übungen und Übungen aus dem Stillen Qigong
- Zeiten:** 12 x 60 Minuten  
18.09.2023 – 11.12.2023 immer Montag  
von 20.15 – 21.15 Uhr
- Kursort:** Mering, Martin-Luther-Haus  
Martin-Luther-Str. 3
- Kosten:** 135 €  
der Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt
- Anmeldung:** 0176 55 48 98 64  
info@taichi-augsburg.de



Info: Irina Schenker  
Kleestraße 11  
86316 Friedberg  
0176 55 48 98 64  
info@taichi-augsburg.de  
www.taichi-augsburg.de