

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, Qigong-Übungen und Übungen aus dem Stillen Qigong
- Zeiten:** 10 x 75 Minuten
17.01. – 28.03.2025 immer Freitag
von 11.45 – 13.00 Uhr (kein Kurs in Schulferien)
- Kursort:** Friedberg, der genaue Kursort wird noch bekannt gegeben
- Kosten:** 140 €
der Kurs kann von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs bezuschusst werden
- 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