



Qi Gong

Aktiviere Deine Lebensenergie!

Qi Gong ist eine traditionelle Kombination aus Meditation, Bewegungskunst und Atemtechnik, deren Wurzel in der jahrtausendealten chinesischen Gesundheitslehre liegen.

Durch die achtsam ausgeführten sanften, zum Teil auch kraftvollen fließenden Bewegungen werden die Selbstheilungskräfte angeregt und die Lebensenergie aktiviert. Bei regelmäßigem Praktizieren wird das Immunsystem gestärkt, Muskeln, Sehnen und Bänder gekräftigt, sowie das vegetative Nervensystem beruhigt was zu innerer Ruhe, Gelassenheit und innerer Stabilität führt.

Die Qi Gong Übungen werden im Stehen ausgeführt und sind für Menschen jeden Alters geeignet.
Geübt wird in lockerer Atmosphäre, in bequemer Kleidung, mit leichten Schuhen, auf Socken oder Barfuß.

Kurs:	Qi Gong
Zeit:	Dienstags von 20:00 – 21:00 Uhr
Ort:	Diakonie-Kita, Fleher Str. 222
Beginn:	3.11.2026 (Ende: 22.12.2026)
Dauer:	8 Einheiten (Zahlung vorab)
Preis:	5,- €/Einheit (Zahlung bis spätestens vor 3. Einheit)
Anmeldung:	per Mail an Thomas.Rauh@tusa06.de