


Qi Gong Kurs Frühjahr 2020 „Achtzehn heilende Übungen“ (Vertiefung)



09.01.2020 bis 02.04.2020 in Büchenbach, 17:30-18:30 Uhr


Qi Gong harmonisiert Körper, Geist und Seele und unterstützt die Prävention, Therapie und Rehabilitation von chronischen Erkrankungen. Mit den „Achtzehn heilenden Übungen“ werden neben der Wirbelsäule auch alle Gelenke und die sie verbindenden Muskeln, Gelenkkapseln und Gelenkbänder gestärkt. Darüber hinaus haben die Übungen auch hervorragende Wirkung auf Beschwerden bei Störungen der inneren

Organe, besonders Leber, Lunge, Magen, Pankreas und Nieren. Wir wiederholen und vertiefen die bereits gelernten Übungen aus Kursmodul „Herbst 2019“, zur Intensivierung der Wirkung der Übungen achten wir noch zusätzlich zur Haltung und Bewegungsausführung auf die Atmung.



Mein Name ist **Irmgard Fleck**,
ich bin 58 Jahre alt.

- Zertifizierte Qi Gong Lehrerin
- Zertifizierte Heilpraktikerin



Meine Qi Gong-Ausbildung habe ich, sozusagen aus erster Hand, bei einem chinesischen Großmeister gemacht. In 3+0 Übungsstunden habe ich verschiedene Qi Gong-Formen in Theorie und Praxis gelernt, u.a.

- „Acht Brokate“
- „18 heilende Übungen“
- verschiedenen Arten des Organ-Qi Gong.

Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, warme (rutschfeste) Socken oder bequeme Schuhe, Trainingsmatte, Getränk (Wasser)

Hinweise: 11 Einheiten zu jeweils 60 Minuten, Teilnahme nur am gesamten Kurs möglich.

Kosten: siehe Anmeldeformular

Info: bei Abt. Leiter Gymnastik Harald Heubusch Tel.: (0157 -86867827) E-Mail: TV21.Gymnastik@web.de

Anmeldung: schriftlich per E-Mail od. Post (alternativ unter www.tv-buechenbach.de)

Ort: Gemeinde Büchenbach, Rother Straße 8, im Bürgersaal

Grobe Termine: immer Donnerstag von 17:30-18:30 Uhr

09.01./16.01./23.01./30.01./06.02./13.02./05.03./12.03./19.03./26.03./02.04.2020

Sonstiges: Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen - Anmeldung bis spätestens 02.01.2020 erwünscht




Qi Gong Kurs Frühjahr 2020 „Achtzehn heilende Übungen“ (Vertiefung)



09.01.2020 bis 02.04.2020 in Büchenbach, 17:30-18:30 Uhr


Qi Gong harmonisiert Körper, Geist und Seele und unterstützt die Prävention, Therapie und Rehabilitation von chronischen Erkrankungen. Mit den „Achtzehn heilenden Übungen“ werden neben der Wirbelsäule auch alle Gelenke und die sie verbindenden Muskeln, Gelenkkapseln und Gelenkbänder gestärkt. Darüber hinaus haben die Übungen auch hervorragende Wirkung auf Beschwerden bei Störungen der inneren

Organe, besonders Leber, Lunge, Magen, Pankreas und Nieren. Wir wiederholen und vertiefen die bereits gelernten Übungen aus Kursmodul „Herbst 2019“, zur Intensivierung der Wirkung der Übungen achten wir noch zusätzlich zur Haltung und Bewegungsausführung auf die Atmung.



Mein Name ist **Irmgard Fleck**,
ich bin 58 Jahre alt.

- Zertifizierte Qi Gong Lehrerin
- Zertifizierte Heilpraktikerin



Meine Qi Gong-Ausbildung habe ich, sozusagen aus erster Hand, bei einem chinesischen Großmeister gemacht. In 3+0 Übungsstunden habe ich verschiedene Qi Gong-Formen in Theorie und Praxis gelernt, u.a.

- „Acht Brokate“
- „18 heilende Übungen“
- verschiedenen Arten des Organ-Qi Gong.

Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, warme (rutschfeste) Socken oder bequeme Schuhe, Trainingsmatte, Getränk (Wasser)

Hinweise: 11 Einheiten zu jeweils 60 Minuten, Teilnahme nur am gesamten Kurs möglich.

Kosten: siehe Anmeldeformular

Info: bei Abt. Leiter Gymnastik Harald Heubusch Tel.: (0157 -86867827) E-Mail: TV21.Gymnastik@web.de

Anmeldung: schriftlich per E-Mail od. Post (alternativ unter www.tv-buechenbach.de)

Ort: Gemeinde Büchenbach, Rother Straße 8, im Bürgersaal

Grobe Termine: immer Donnerstag von 17:30-18:30 Uhr

09.01./16.01./23.01./30.01./06.02./13.02./05.03./12.03./19.03./26.03./02.04.2020

Sonstiges: Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen - Anmeldung bis spätestens 02.01.2020 erwünscht