


Qi Gong Kurs Frühjahr 2020 „Zwei Formen der 8 Brokate“

09.01.2020 bis 02.04.2020 in Büchenbach, 18:45-19:45 Uhr




Qi Gong harmonisiert Geist, Atmung und Körper. Durch die Atemübungen beruhigen wir unseren Geist, durch die Bewegungen trainieren wir nicht nur unsere Muskeln, Sehnen und Gelenke sondern vielmehr noch unsere inneren Organe. Die "Acht Brokate"-Übungen gehören zu den ältesten, bekanntesten und harmonischsten Qi Gong-Übungen. Mit diesen 8 Übungen wird der ganze Körper trainiert, da jede einzelne Übung ein bestimmtes Organ anspricht. Wir entdecken in diesem Kurs die Unterschiede zweier verschiedenen Arten der 8 Brokate. Es offenbart sich für jeden Menschen anders, denn jeder Mensch erlebt sich und seine Welt unterschiedlich.



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 18:45 – 19:45 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 „Zwei Formen der 8 Brokate“

09.01.2020 bis 02.04.2020 in Büchenbach, 18:45-19:45 Uhr




Qi Gong harmonisiert Geist, Atmung und Körper. Durch die Atemübungen beruhigen wir unseren Geist, durch die Bewegungen trainieren wir nicht nur unsere Muskeln, Sehnen und Gelenke sondern vielmehr noch unsere inneren Organe. Die "Acht Brokate"-Übungen gehören zu den ältesten, bekanntesten und harmonischsten Qi Gong-Übungen. Mit diesen 8 Übungen wird der ganze Körper trainiert, da jede einzelne Übung ein bestimmtes Organ anspricht. Wir entdecken in diesem Kurs die Unterschiede zweier verschiedenen Arten der 8 Brokate. Es offenbart sich für jeden Menschen anders, denn jeder Mensch erlebt sich und seine Welt unterschiedlich.



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 18:45 – 19:45 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