

Qi Gong Kurs Sommerkurs 2021 „Herz Qi Gong“

27.05. bis 29.07.2021 in Büchenbach, 18:45-19:45 Uhr



Qi Gong kann man als „stete Arbeit am Qi“ übersetzen. Die Praxis des Qi Gong soll die Lebensenergie (Qi) stärken, um zu einer gesunden, körperlichen und geistigen Verfassung zu gelangen. Es besteht aus Techniken, um das Herz zu beruhigen und den Kreislauf zu regulieren. Die Übungen sind relativ leicht zu erlernen und sind, wenn sie regelmäßig und achtsam praktiziert werden,

sehr wirkungsvoll. Das „Herz-Qi Gong besteht aus acht Übungen mit denen besonders die Leitbahnen, die für das Herz-Kreislauf-System wichtig sind, durchlässig gemacht und wichtige Akupunkturpunkte aktiviert werden.

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

Hinweise: 9 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

27.05./10.06./17.06./24.06./01.07./08.07./15.07./22.07./29.07.2021



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 340 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.