

# Qi Gong Kurs Sommerkurs 2021 - „8 Brokate“

**27.05. bis 29.07.2021 in Büchenbach, 17:30-18:30 Uhr**



Qi Gong harmonisiert Körper, Geist und Seele und unterstützt die Prävention, Therapie und Rehabilitation von chronischen Erkrankungen. 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.

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:** 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](mailto:TV21.Gymnastik@web.de)

**Anmeldung:** schriftlich per E-Mail od. Post (alternativ unter [www.tv-buechenbach.de](http://www.tv-buechenbach.de))

**Ort:** Gemeinde Büchenbach, Rother Straße 8, im Bürgersaal

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

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

**Sonstiges:** Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen - Anmeldung bis spätestens 06.05.2021 erwünscht