



Qigong-Kurs





Freitag

**14.09./19.10./09.11.
und 07.12.**

11.00–12.30 Uhr

**Bürgersaal des
Rathauses
Hemmingen-Westerfeld**

Rathausplatz 1
30966 Hemmingen

**Anmeldungen und weitere
Informationen bei:**

Britta Hoge

Tel. 0511 7608313

brittahoge.mut@gmail.com

Qigong:

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen, die in dem Kurs unter fachlicher Anleitung durchgeführt werden.

Langsame, fließende Bewegungen im Sinken, Steigen, öffnen und schließen, Drehen und Gewicht verlagern.

Harmonie und Leichtigkeit, aber auch Standfestigkeit und Spannkraft der Bewegungen werden gefördert.

Die gedankliche Aktivität wird beruhigt und die Atmung vertieft, Gelassenheit und Zuversicht stellen sich ein!