



# Qigong-Kurs





**Freitag, 14-tägig**

**jeweils von  
09.00 – 10.30 Uhr**

**Bürgersaal im  
Rathaus 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. Der Kurs ist auch für Seniorinnen und Senioren geeignet.

Qigong ist gekennzeichnet durch 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.