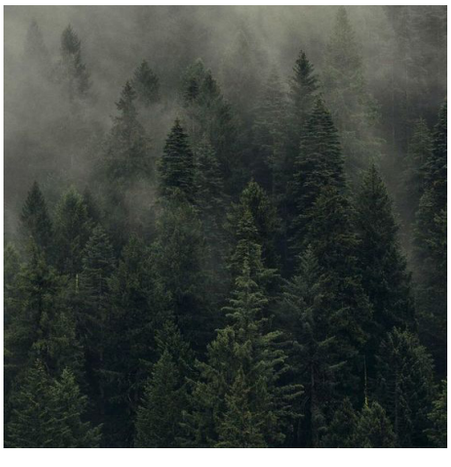
# QI GONG

## IM HERBST UND WINTER

Gesundheit steht im Mittelpunkt mit Qi Gong, eine wichtige Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin. Das chinesische Wort „Qi“ wird frei übersetzt mit „Atem“, „Luft“, „Energie“ und steht für Aktivität des Organismus und damit für Leben.
„Gong“ bedeutet „Arbeit“, „Ausdauer“, „Üben“ oder „Können“, also zum Verständnis „Arbeit mit Energie“.
Qi Gong Übungen regen die Energie Bereitstellung im Körper an, verbessern den Energiefluss und helfen Prozesse im Körper zur Energiegewinnung zu gestalten. Dadurch werden unsere Organsysteme, wie Atmung, Verdauung, der Bewegungsapparat im Körper unterstützt und sorgen für ein positives, gesundes Lebensgefühl.
Dieses wunderschöne Bewegungskonzept schafft eine innere Harmonie für Körper, Geist und Seele.
Warme Socken oder Matte mitbringen.

| | |
|---|---|
| **Wann** | 5x Donnerstag morgens |
| | 8.30 - 9.30 Uhr |
| **Termine** | 16.09. - 14.10.2021 |
| | 28.10. - 09.12.2021 |
| | (Pause in KW 44,46,47) |
| | 13.01. - 10.02.2022 |
| **Wo** | Herzogstraße 25, |
| | Bürgerhaus Herzogsweiler |
| **Kosten** | 58,00€ pro Kurs |



Verbindliche Anmeldung nehme ich per E-Mail oder Telefon entgegen. Durch die Überweisung der Kursgebühr wird die Anmeldung wirksam.
Ich freue mich auf Sie!

Annett Nitschke | Heilpraktikerin | Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin & Aromatherapie
Kirchgstraße 16 | 72285 Pfalzgrafenweiler | Tel. 07445 859241 | nitschke.annett@gmail.com
Kontodaten: Annett Nitschke, IBAN DE60 6425 1060 0013 3763 50, BIC SOLADES1FDS