



## Qi Gong - Onlinekurs Meditative Bewegungsübungen für Körper und Geist

Alle 14 Tage,  
jeweils dienstags von 10.00 - 11.00 Uhr



Sabine Jülicher

Qi Gong Lehrerin (TCM)

### Qi Gong

Qi Gong blickt auf eine 2500 Jahre alte Tradition zurück. Durch Atmung, Bewegung und Ihre Vorstellungskraft soll der Fluss der Lebensenergie, das Qi, aktiviert werden.

Sie lernen in diesem Kurs Übungen, die Ihren Körper stärken, beweglicher machen und Ihre geistigen Fähigkeiten fördern. Sie können so im Alltag schneller entspannen und Stress besser widerstehen. Qi Gong öffnet Ihnen den Weg dazu.

Sie möchten an diesem Kurs teilnehmen?

Dann bitten wir Sie sich im Büro des Fördervereins anzumelden.