

Qi-Gong für Anfänger

QiGong stellt eine der fünf Säulen der "Traditionellen chinesischen Medizin - TCM" dar.

Die sanften, harmonischen Ausdrucksformen eignen sich sowohl zur Erhaltung der Gesundheit wie auch für die Regeneration und Heilung bereits bestehender (auch chronischer) Erkrankungen; sie steigern die Vitalität, kräftigen das Immunsystem, und regen die Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und Seele an.

QiGong bietet darüber hinaus einen Weg zu mehr innerer Gelassenheit und Freude am Sein. Die regelmäßige Ausübung der QiGong-Ausdrucksformen ist ein Weg zur Erweiterung des Bewusstseins und zur Erlangung einer tiefen inneren Ruhe.

Die Kursstunden beginnen mit Lockerungsübungen für Muskulatur und Gelenke, gehen in eine Übungsphase über, in der verschiedene Ausdrucksformen vermittelt und geübt werden und schließen mit einer geführten, bewegten Meditation aus dem TaiChi-QiGong."

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Sportschuhe, eine Iso- oder Yogamatte und wenn gewünscht ein Kissen. Und natürlich gute Laune und Durchhaltevermögen.

Es können max. 10 Personen teilnehmen.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung nur per E-Mail!!!

Organisatorisches

Kurs: 179: 5x freitags
20. April bis 25. Mai 2018,
außer 11. Mai
jeweils von 14:30 bis 16:00 Uhr

Kosten: 55,- €

Ort: Familienzentrum „Die Arche“
Blücherstr. 18, 58332 Schwelm

Leitung: Anja Kastilan, Qi-Gong-Lehrerin

Verantwortlich: Petra Syring

Konto: Kirchenkreis Hattingen-Witten
KD-Bank eG-Bank für Kirche u. Diakonie
BLZ 350 601 90
Konto-Nr. 2 001 126 051
IBAN-Nr. DE57 3506 0190 2001
1260 51
Verwendungszweck: Kurs-Nr. 179
+ Nachname

Anmeldung: an **Ev. Erwachsenenbildung EN,**
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm.
Es gelten die Allg. Geschäftsbedingungen, abgedruckt im Halbjahresprogramm oder unter www.eeb-en.de

Informationen: **Tel.: 0 23 36 / 40 03 - 44**

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs **Qi Gong-Anfängerkurs** an.

[] **Kurs Nr. 179**

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.-Nr.: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum: _____

Ort: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Evangelische Erwachsenenbildung
Ennepe Ruhr
Pottthoffstraße 40

58332 Schwelm

Abmeldung: Später als 14 Tage vor der Veranstaltung müssen wir eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % des Preises in Rechnung stellen. Bei Abmeldung am Tag des Veranstaltungsbegins müssen Sie die vollen Kosten tragen (siehe auch unsere AGB's unter www.eeb-en.de)



QI GONG-KURS für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen



Rainer Sturm / pixelio.de

in Schwelm

ab 20. April 2018