



Qigong mit Anja

Qigong ist ein mehr als 2000 Jahre altes chinesisches Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem zur Kultivierung und Gesunderhaltung von Körper und Geist.

Die einzelnen Übungen vereinen Atmung und Konzentration mit fließenden, präzisen Bewegungen. Ziel der Übungen ist das freie Fließen der Lebensenergie Qi.

Wirkung und Vorteile:

- fördert und erhält die Gesundheit
- verbessert das Wohlbefinden
- verbessert die Beweglichkeit
- stabilisiert das Gleichgewicht
- fördert die Konzentrationsfähigkeit
- ist einfach zu erlernen
- benötigt weder viel Platz noch eine Ausrüstung

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Die Übungen können im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden.

Qigong ist für jedes Alter geeignet.



Wo: Amalie Sieveking-Stiftung – Stiftsgarten
bei schlechtem Wetter im Amalie Sieveking-Saal,
Alexanderstraße 28 3. Stock

Wann: freitags 16.00 Uhr

Ich freue mich auf Eure Teilnahme.

Anja Backer
Qigong Kursleiterin (BVTQ)

