



Shaolin Qi-Gong für Anfänger

beim ESV München-Ost e.V.

- Kurs:** 13.10. bis 15.12.2022 (8 x)
- Zeit:** Donnerstag, 18.00 bis 18.55 Uhr
- Ort:** Mittelschule am Echardinger Grünstreifen (Gymnastikhalle)
Innsbrucker Ring 75, 81671 München
Zugang über den Parkplatz vom Innsbrucker Ring kommend
- Übungsleiterin:** Rita Haug
Zertifizierte Shaolin Qi-Gong Lehrerin
- Kursgebühren:** € 64,00 für Nichtmitglieder
€ 12,00 für Mitglieder

Kursgebühren müssen nach der Anmeldung zum Kurs auf das Konto des ESV München-Ost überwiesen oder in bar in der Geschäftsstelle bezahlt werden.

Qi-Gong ist neben der Akupunktur und der Kräuterheilkunde mittlerweile die bekannteste der fünf Säulen in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qi-Gong verbessert und unterstützt den Gesundheitszustand. Die Energie, die durch die Übungen zum Fließen gebracht wird, unterstützt den Heilungsprozess aktiv und wird besonders auch zur Vorbeugung gegen Krankheiten empfohlen.

Durch langsame, harmonische und ausgleichende Bewegungen werden verborgene Kräfte und Energien aktiviert. Der Atem fließt mit der Bewegung, das vegetative Nervensystem kommt zur Ruhe. Die TeilnehmerInnen lernen Formen aus dem Shaolin Qi-Gong, wie die 8 Brokate und Heil-Qi-Gong, sowie Selbsthilfe durch Akupressur und verschiedene Atemtechniken zur Gesundheitsvorsorge.

Bitte bringen Sie eine eigene Gymnastikmatte o.ä. mit!

Der Kurs findet nur statt, wenn mindestens 6 Personen teilnehmen und ist auf max. 15 Teilnehmer beschränkt!

Info und Anmeldung:

ESV-Geschäftsstelle, Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München
Mo. 09.00-12.00 Uhr und Mi. 13.00-18.00 Uhr

Tel.: 089/4310654

E-Mail: info@esv-muenchen-ost.de

Homepage: www.esv-muenchen-ost.de

