



WEITER GEHT'S
AB JANUAR 2024

QI GONG

offene Gruppe für Frauen

montags - 10 bis 11:15 Uhr - !Via Eckernförde



Einstieg
jederzeit
möglich

mit Gabriele Warmke, zertifizierte Lehrerin für Qi Gong und
Taekwon-Do-Trainerin

Qi Gong ist ein Schatz zur Wahrung der Gesundheit!

QI BEDEUTET LEBENSENERGIE.

QI GONG BEDEUTET „ARBEIT MIT DER LEBENSENERGIE“

Mit Qi Gong wirst du Beschwerden entgegenwirken können – für mehr körperliche, geistige und seelische Flexibilität. Die inneren Organe werden gestärkt, die Selbstheilungskräfte aktiviert und die Vitalkräfte unterstützt.

Wenn die Übungen im Qi Gong miteinander verknüpft und als Folge geübt werden, entsteht eine Serie von Energiemustern, die Blockaden beseitigt, den Energiehaushalt auffrischt und die Energieverteilung ins Gleichgewicht bringt. Sie unterstützen das Herz und helfen der geistigen Energie sich auszuruhen und abzuschalten. Die Übungen bringen Kraft und Gesundheit.

Es wird im Stehen geübt!

Ort: !Via Frauenberatung, Langebrückstraße 8, 24340 Eckernförde

Mitbringen: Bequeme Kleidung.

Kosten: gegen Spende (Empfehlung: 3-7 € pro Montag)

Eine Anmeldung ist nicht notwendig, einfach vorbeikommen!