



KURSANGEBOT

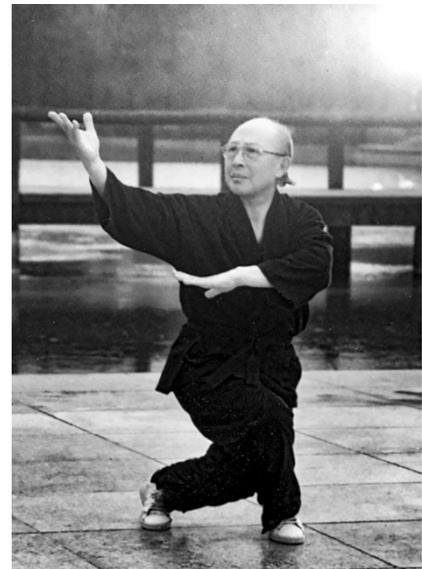
Qigong – Chinesische Übungen zur Pflege des Lebens

Gesundheit und Wohlbefinden, Lebenskraft und geistige Klarheit gehören wohl in allen Kulturen zu den sehnlichsten Wünschen der Menschen. In China zählen Methoden, die der Kultivierung des Lebens, dem Erhalt der Gesundheit und der Stärkung der Lebenskräfte dienen, zu den hochgeschätzten Kulturgütern. Seit alters her wurde dabei auf die dem Menschen innewohnenden Kräfte vertraut.

In diesem Einführungskurs lernen Sie Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination kennen. Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden.

PD Dr. med. Gisela Hildenbrand ist Mitbegründerin und Vorstandsmitglied der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. (Bonn, gegründet 1991), einer gemeinnützigen, wissenschaftlichen Einrichtung im Bereich der Gesundheitsbildung – und dort Dozentin und Herausgeberin von Fachbüchern.

Termin:	29.04 – 30.04.2023
	1. Tag: 9 bis 12:00 Uhr 14 bis 17:30 Uhr
	2. Tag: 9 bis 13:00 Uhr
Kurskosten:	190,- Euro inkl. Getränke
Voraussetzungen:	keine Vorkenntnisse nötig
Ort:	E.-C.-Baumann-Str. 5 95326 Kulmbach, Räume der mgo
Anmeldung:	info@qigong-yangsheng.de (Kursnummer 2023073)
Infos:	www.qigong-yangsheng.de www.qigong-wissen.de



Qigong-Meister Jiao Guorui im „Freien Spiel des Kranichs“.
oben: Qi Übung „Zwischen Himmel und Erde“.
Seidenbild aus dem Mawangdui Grab Nr. 3 (168 v. Chr.)

