

QiGong Herbstkurs 2022 - „Muskel- und Knochen QiGong“

15.09. bis 15.12.2022 in Büchenbach, 17:30-18:30 Uhr



Dieser Übungssatz besteht aus acht Übungen, in denen die für den Bewegungsapparat wichtigen Akupunkturpunkte und Qi-Zentren durch Akupressur und durch Führung der Aufmerksamkeit stimuliert werden. Die Bewegungen werden großräumig, langsam, intensiv und mit Achtsamkeit ausgeführt. Das Wechselspiel von Entspannung und Anspannung spielt eine besonders wichtige Rolle, wobei die Entspannung betont wird. Durch die langsame Ausführung können die Übungen gut der individuellen Kondition und Beweglichkeit angepasst werden



Mein Name ist Irmgard Fleck,

ich bin 58 Jahre alt.

- Zertifizierte Qi Gong Lehrerin
- Zertifizierte Heilpraktikerin



Meine Qi Gong-Ausbildung habe ich, sozusagen aus erster Hand, bei einem chinesischen Großmeister gemacht. In 3+0 Übungsstunden habe ich verschiedene Qi Gong-Formen in Theorie und Praxis gelernt, u.a.

- „Acht Brokate“
- „18 heilende Übungen“
- verschiedenen Arten des Organ-Qi Gong.

Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, warme (rutschfeste) Socken oder bequeme Schuhe, Trainingsmatte, Getränk (Wasser)

Hinweise: 12 Einheiten zu jeweils 60 Minuten, Teilnahme nur am gesamten Kurs möglich.

Kosten: siehe Anmeldeformular

Info: bei Abt. Leiter Gymnastik Harald Heubusch Tel.: (0157 -86867827) E-Mail: TV21.Gymnastik@web.de

Anmeldung: schriftlich per E-Mail od. Post (alternativ unter www.tv-buechenbach.de)

Ort: Gemeinde Büchenbach, Rother Straße 8, im Bürgersaal

Grobe Termine: immer Donnerstag von 17:30-18:30 Uhr (Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 11 Personen)

15.09./22.09./06.10./13.10./20.10./27.10./10.11./17.11./24.11./01.12./08.12./15.12.2022

Sonstiges: Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen - Anmeldung bis spätestens 05.09.2022 erwünscht