

Ein Jahr Qi Gong in Meddewade



Schnell vergeht die Zeit. Vor einem Jahr haben wir in den schönen Räumlichkeiten der **Alten Schule das Üben des Qi Gong begonnen.**

Die Übungen des Qi Gong wirken sich positiv auf die Gelenke, Muskeln und Nerven aus und tragen entscheidend dazu bei, dass Mechanismen der Selbstheilung freigesetzt werden. Richtig ausgeführt fördern diese Gymnastik- und Konzentrationsübungen die drei wesentlichen Merkmale, die den Menschen ausmachen – Verstand, Körper, Geist – und geben uns ein neues Gefühl von Gleichgewicht und damit Selbstvertrauen. **Unser Körper fühlt sich warm und geschmeidig an, der Geist kommt zur Ruhe – das Qi – die Lebensenergie fließt !**

Kommen auch Sie dazu ! Lernen Sie die Übungen kennen und genießen Sie in einer harmonischen Gruppe die fließenden, ruhigen Bewegungen des Qi Gong . Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich !

Regelmäßige Kurse finden statt:

Dienstags 18.15 – 19.15 Uhr

Kosten : Mitgliedsbeitrag des SV Meddewade e.V.
zuzügl. EUR 7,-- pro Stunde

Teilnahme bitte anmelden unter Tel. Nr. **04531 89 39 34** oder per E-Mail
[**bodymeetsbeauty@gmx.de**](mailto:bodymeetsbeauty@gmx.de).

Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen.

Marion Sikorski Dipl. Wellness-Trainerin