



**Ich lade dich ein, in dir  
die kraftvolle, liebende  
Urfrau, den friedvollen  
Krieger zu erwecken!  
Für eine gute  
Bodenhaftung und  
flexible Leichtigkeit.**

## **ONLINE-KURS**

### **Qi Gong der 5 Elemente**

#### **Entspannender Ausgleich zum Alltag**

Wir üben den kunstvollen Umgang mit „Qi“, das mit „Lebensenergie“ interpretiert werden kann. Die Übungen fördern die Körperwahrnehmung, lösen Anspannungen, gleichen Emotionen aus und bewirken ein inneres zur-Ruhekommen.

- Mit langsamen, fließenden und sich wiederholenden Bewegungsabläufen steigern wir Beweglichkeit & Körperwahrnehmung.
- Durch Selbstmassage und Akupressur regulieren wir gezielt die Organfunktionssysteme Leber, Herz, Milz, Lunge, Nieren.
- Mit Kurzmeditationen und Energielenkungsübungen erforschen wir unser Qi, regulieren sanft den Atem und tauchen ein in die Stille.
- Grundkenntnisse der 5 Elemente & der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), führen zu mehr Verständnis der ganzheitlichen Zusammenhänge.

Der Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Als besonders wohltuend wird Qi Gong von Menschen empfunden, die unter Anspannung stehen oder gesundheitliche Probleme haben. Wir üben im Stehen, Sitzen und Liegen. Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit können in ihrer bestmöglichen Position üben.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder warme Socken, Gymnastikmatte oder Decke, eine Sitzgelegenheit (Hocker oder Sitzkissen) sowie ein internetfähiges Endgerät mit Mikrofon und Kamera bereit haben.

5 Einheiten á 60 Minuten

Energieausgleich: 75,- €

Termine: Montag, 16.05.2022, 17 - 18 Uhr  
Montag, 23.05.2022, 17 - 18 Uhr  
Pfungstmontag, 06.06.2022 kein Kurs  
Montag, 13.06.2022, 17 - 18 Uhr  
Montag, 20.06.2022, 17 - 18 Uhr  
Montag, 27.06.2022, 17 - 18 Uhr

Anmeldung per Email unter: [sylvia.hoffmann11@t-online.de](mailto:sylvia.hoffmann11@t-online.de)