

Liebe Sportinteressenten,

könnte für sie ein neues Angebot für ihre Fitness und besseres Wohlbefinden sowie Stressreduktion durch Qigong wie nachfolgend beschrieben ihr Interesse wecken?

„Q i g o n g - das bedeutet vitaler Körper, gesunde Atmung, klarer Geist und «Qigong lehrt uns, intelligent mit unserem Stress umzugehen, unseren Körper entspannt und geschmeidig und unsere innere Energie stark und gesund zu erhalten.» (Qigong-Meister Professor Jiao)

Langsame, fließende Bewegungen und tiefe Ruhe. Das fällt zuerst auf, wenn man jemandem bei der Qigong-Übung zuschaut. Qigong ist eine bewährte »Technik« zur Steigerung und zur Regulierung von (Körper/Lebens) Energie (Qi). Durch Körperbewegungen, spezielle Atemtechniken und Vorstellungskraft wird das Qi zum Fließen gebracht. Bei regelmäßigem Üben bewirkt dies größere Vitalität und eine verbesserte Krankheits- und Infektionsabwehr. Qigong ist ein Zweig der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird seit Jahrtausenden erfolgreich zur Gesunderhaltung und zur Behandlung von gesundheitlichen Beschwerden eingesetzt.“

Allen Qigong-Übungen gemeinsam sind die Grundprinzipien von Ausgeglichenheit, Entspannung, gesunder Atmung und richtiger Körperhaltung. In einem offenen Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene möchte ich Ihnen die Gelegenheit bieten, einmal mit leichten Übungen Qigong kennen zu lernen bzw. zu vertiefen. Es sind 10 Qigong-Übungsstunden jeweils mittwochs von 13:00 Uhr bis 13:45 Uhr per Video-Konferenz vom 08.03. bis 10.05.2023 zu einem Kurspreis von 70 € vorgesehen.

Falls ich ihr Interesse geweckt habe, würde ich mich freuen, wenn sie auf meine über 20 jährige Erfahrung mit offenen Kursen in der Qigong-Gruppenarbeit als Qigong Lehrer vertrauen würden.

Anmeldung bitte bis 01.03.2023 unter meiner E-Mail-Adresse: Herbert.Gaebler@mail.de .

Herzliche Grüße

Ihr Herbert Gäbler