

# Qigong

Durch ein sanftes Training, das den Geist, die Atmung und den Körper einbezieht, wird die Durchblutung des Qi im menschlichen Körper gefördert und seine Gesundheit insgesamt verbessert.



Bild: Pixabay

Lernen Sie das Health Qigong®-System kennen.

Als Grundlage dient die alte chinesische, traditionelle Yin-Yang-Theorie (Harmonie zwischen Mensch und Natur sowie zwischen Geist und Körper). Berücksichtigt werden dabei die Theorien der Funktion der inneren Organe und Meridiane sowie die Prinzipien der Zirkulation von Qi und Blut im menschlichen Körper.

*Es werden keine Geräte oder Hilfsmittel benötigt. Bitte ziehen Sie sich bequeme Kleidung und Schuhe an.*

**Termine:** 10. + 17. + 24. April

**Uhrzeit:** 13:00 bis 14:00 Uhr

**Ort:** Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Straße 6, Turnhalle

**Kosten:** Wir freuen uns über einen Beitrag von 9 Euro für den gesamten Kurs. Vergünstigung auf Anfrage möglich.

**Kursleitung:** Frau Shimei Liu-Schumacher

**Anmeldung:** Für Fragen und Ihre Anmeldung melden Sie sich bei Anna Miller, Koordinatorin des Seniorennetzwerkes, **Tel: 0911/30003-119**  
Mail: [seniorennetzwerk.west@diakoneo.de](mailto:seniorennetzwerk.west@diakoneo.de)

**Veranstalter:** Seniorennetzwerk Eberhardshof/Muggenhof/Gostenhof in Kooperation mit dem Nachbarschaftshaus Gostenhof

Modellverantwortung für das Seniorennetzwerk:

# Qigong

Durch ein sanftes Training, das den Geist, die Atmung und den Körper einbezieht, wird die Durchblutung des Qi im menschlichen Körper gefördert und seine Gesundheit insgesamt verbessert.



Bild: Pixabay

Lernen Sie das Health Qigong®-System kennen.

Als Grundlage dient die alte chinesische, traditionelle Yin-Yang-Theorie (Harmonie zwischen Mensch und Natur sowie zwischen Geist und Körper). Berücksichtigt werden dabei die Theorien der Funktion der inneren Organe und Meridiane sowie die Prinzipien der Zirkulation von Qi und Blut im menschlichen Körper.

*Es werden keine Geräte oder Hilfsmittel benötigt. Bitte ziehen Sie sich bequeme Kleidung und Schuhe an.*

**Termine:** 10. + 17. + 24. April

**Uhrzeit:** 13:00 bis 14:00 Uhr

**Ort:** Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Straße 6, Turnhalle

**Kosten:** Wir freuen uns über einen Beitrag von 9 Euro für den gesamten Kurs. Vergünstigung auf Anfrage möglich.

**Kursleitung:** Frau Shimei Liu-Schumacher

**Anmeldung:** Für Fragen und Ihre Anmeldung melden Sie sich bei Anna Miller, Koordinatorin des Seniorennetzwerkes, **Tel: 0911/30003-119**  
Mail: [seniorennetzwerk.west@diakoneo.de](mailto:seniorennetzwerk.west@diakoneo.de)

**Veranstalter:** Seniorennetzwerk Eberhardshof/Muggenhof/Gostenhof in Kooperation mit dem Nachbarschaftshaus Gostenhof

Modellverantwortung für das Seniorennetzwerk: