

## Qigong Meditation in Bewegung

Durch langsame harmonische Bewegungen werden die Durchblutung gesteigert, die körperliche, psychische und mentale Entspannung gefördert sowie die Immunabwehr gestärkt. Damit wird der Gesundheitszustand insgesamt verbessert.

Vermittelt werden Übungsreihen wie das „Spiel der fünf Tiere“, die „sechs heilenden Laute“ oder die „Acht Brokate“ sowie deren Wirkungsweise auf die Funktion der inneren Organe und Meridiane. Als Grundlage dient das alte Wissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, das die Harmonie zwischen Geist und Körper betont und die Prinzipien der Zirkulation von Qi und Blut im menschlichen Körper berücksichtigt.

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

**Es wird um verbindliche Anmeldung gebeten.**

### Termine:

29. Juni 2026

06., 13., 20. + 22. Juli 2026

**Uhrzeit: Kurs 1:** 15:30 bis 16:30

**Kurs 2:** 16:45 bis 17:45

**Ort:** Ökumenisches Zentrum, Cuxhavener Straße 60, 90425 Nürnberg

Saal St. Clemens

**Kursleitung:** Dr. Detlef Brem

**Kosten:** 25€ für den gesamten Kurs .Vergünstigung auf Anfrage möglich

### Anmeldung:

Für Fragen und Ihre Anmeldung melden Sie sich bitte bei Dr. Detlef Brem,

Tel: **0157 / 57 349 253** Mail: [d.brem@web.de](mailto:d.brem@web.de)

**Veranstalter:** Seniorennetzwerk Thon/Wetzendorf/Schniegling in Kooperation mit dem Ökumenischen Gemeindezentrum St. Clemens/St. Andreas

Modellverantwortung für das Seniorennetzwerk:



## Qigong Meditation in Bewegung

Durch langsame harmonische Bewegungen werden die Durchblutung gesteigert, die körperliche, psychische und mentale Entspannung gefördert sowie die Immunabwehr gestärkt. Damit wird der Gesundheitszustand insgesamt verbessert.

Vermittelt werden Übungsreihen wie das „Spiel der fünf Tiere“, die „sechs heilenden Laute“ oder die „Acht Brokate“ sowie deren Wirkungsweise auf die Funktion der inneren Organe und Meridiane. Als Grundlage dient das alte Wissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, das die Harmonie zwischen Geist und Körper betont und die Prinzipien der Zirkulation von Qi und Blut im menschlichen Körper berücksichtigt.

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

**Es wird um verbindliche Anmeldung gebeten.**

### Termine:

29. Juni 2026

06., 13., 20. + 22. Juli 2026

**Uhrzeit: Kurs 1:** 15:30 bis 16:30

**Kurs 2:** 16:45 bis 17:45

**Ort:** Ökumenisches Zentrum, Cuxhavener Straße 60, 90425 Nürnberg

Saal St. Clemens

**Kursleitung:** Dr. Detlef Brem

**Kosten:** 25€ für den gesamten Kurs .Vergünstigung auf Anfrage möglich

### Anmeldung:

Für Fragen und Ihre Anmeldung melden Sie sich bitte bei Dr. Detlef Brem,

Tel: **0157 / 57 349 253** Mail: [d.brem@web.de](mailto:d.brem@web.de)

**Veranstalter:** Seniorennetzwerk Thon/Wetzendorf/Schniegling in Kooperation mit dem Ökumenischen Gemeindezentrum St. Clemens/St. Andreas

Modellverantwortung für das Seniorennetzwerk:

