



# Immer Montags

## Qigong

Langsame, anmutige Bewegungen und kontrollierte Atemtechnik.

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.

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 Organen 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.

**Es wird um Anmeldung gebeten.**

### Termine:

25. März 2024

08., 15., 22. + 29. April 2024

06. + 13. Mai 2024

03., 10. + 17. Juni 2024

**Uhrzeit:** 16:30 bis 17:30 Uhr

**Ort:** Ökumenisches Zentrum, Cuxhavener Straße 60, 90425 Nürnberg  
Saal St.Clemens

**Kursleitung:** Dr. Shimei Liu-Schumacher

**Kosten:** 40€ für den gesamten Kurs. Vergünstigung auf Anfrage möglich

**Anmeldung:** Für Fragen und Ihre Anmeldung melden Sie sich bei  
Julia Krupke, Koordinatorin des Seniorennetzwerkes,  
Tel.: **0911/24029960**,

Mail: [seniorennetzwerk.thon@diakoneo.de](mailto:seniorennetzwerk.thon@diakoneo.de)

**Information:** Für die Teilnahme an der Veranstaltung gelten die Voraussetzungen der geltenden Corona- Richtlinien

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

Modellverantwortung für das Seniorennetzwerk:



Seniorenamt