

# Achtsamkeit

## Praxisraum für Achtsamkeit und Meditation

### Informationen für Interessenten am Qigong-Kurs

**Leitung: Kristina Lehmann**

Die 8 Übungen des gesundheitsschützenden Qigongs nach Professor Zhang Quangde\* sollen in diesem Kurs Thema sein. Dazu wollen wir uns mit jeder Übung intensiv beschäftigen und deren Wirkung kennenlernen.

Qigong ist eine sehr alte chinesische Heilgymnastik auf Grundlage der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Qigong-Übungen fördern die Beweglichkeit des Körpers, wirken energiegeladend, entspannend und gesundheitsfördernd, und sie sprechen den natürlichen Atemrhythmus an. Stetiges Üben harmonisiert das körperliche, seelische und geistige Befinden.

Auf die Dauer der Zeit und mit entsprechender Intensität kann Qigong sich in eine meditative, spirituelle Übung verwandeln.

\*Prof. Zhang Quangde ist ein bekannter Universitätsprofessor und Qigong-Lehrer, der u.a. die Wirkungsweise der Qigong-Übung erforscht hat und das Daoyin Yangsheng Gong – Daoyin-Übungen zur Lebenspflege – nach Deutschland gebracht hat.

#### **Termin(e):**

**Mittwoch 19 – 20 Uhr:** neue Termine wieder ab Frühjahr 2018

#### **Kostenbeitrag:**

Die Schnupperstunde ist kostenlos. Der Kurs kostet 50 Euro. Den Betrag bitte zum ersten Abend in bar mitbringen.

#### **Anmeldung:**

Bitte über das Anmeldeformular auf [www.acht-sam-keit.de/anmeldung.html](http://www.acht-sam-keit.de/anmeldung.html) oder informell per Email. Wegen sehr begrenzter Teilnehmerzahl bitte frühzeitig anmelden! Informationen gibt Kristina Lehmann unter 01797910484.