

# Workshop Qi Gong

*"Der Mensch lebt in dem Qi, und das Qi weilt im Inneren des Menschen."  
Ge Hong*

Qi Gong hat seinen Ursprung in der chinesischen Tradition.

Qigong (QI= Lebensenergie und Gong=beständiges Üben) umfasst als eigenständiges System Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen. Konzentrations- und Meditationsübungen vervollständigen die Techniken zur Kultivierung von Körper und Geist.

In diesem Workshop erlernen und üben Sie die Grundlagen des Qi Gong. Die sanften Qi Gong-Übungen erfordern **keine besondere Kraftanstrengung** und sind in jedem Alter möglich. Als begleitende Therapie sind sie zum Beispiel empfehlenswert

- Bei Rückenschmerzen, Haltungsschäden, Gelenkproblemen
- Bei Stress, Schlafstörungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Reizmagen,
- Bei Bluthochdruck und Kreislaufproblemen
- zur Gesunderhaltung im Alter
- in den Wechseljahren zum körperlichen und geistigen Ausgleich

Leitung: Jan M. Riebeek, QiGong-Lehrer, Energietherapeut

Termin: 10.03.2018 von 13.00 – 18.00 Uhr

Ort: Praxis Entspannt Leben (siehe unten)

Kosten: 69,- Euro

Anmeldung: [jan@entspannt-leben.net](mailto:jan@entspannt-leben.net)

## Bitte zum Kurs mitbringen / Hinweise

- Bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken bzw. leichte Hallenschuhe ohne Absätze, kleiner Snack für die Pause, Yogamatte
- Schreibmaterial: Collegenblock, Stifte
- Outdoor-Schuhe für eventuelle Qi-Gong-Übungen in der Natur (je nach Wetter)

## Entspannt leben

Sabine & Gernot Feld, Jan M. Riebeek

[www.entspannt-leben.net](http://www.entspannt-leben.net) | [kontakt@entspannt-leben.net](mailto:kontakt@entspannt-leben.net)

Eichholzstr. 29

53567 Asbach

Telefon: (02683) 1206

Mobil: (0151) 52946836