18 BEWEGUNGEN DER HARMONIE

Die Kurse beinhalten die sanften und fließenden Bewegungen aus dem Taiji QiGong. Neben Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsübungen lernen wir die 18 Bewegungen der Harmonie Teil 1.

Jede Übung hat einen physiologischen und einen psychologischen Wirkungsschwerpunkt, z. B. zur Stärkung des Rückens, der Nervenkraft oder zur Förderung des Stoffwechsels. Die Intensität der Ausführung wird von den Übenden selbst an die jeweilige Belastbarkeit angepasst.

TERMINE/ANMELDUNG

Kurszeiten

Mittwoch
01.02.2012 bis 21.03.2012 / 8 Übungseinheiten
10.15 – 11.15 Uhr
Preis: 90 Euro

Freitag
10.02.2012 bis 30.03.2012 / 8 Übungseinheiten
17.00 – 18.00 Uhr
Preis: 90 Euro

Kursort

Studio „Flow“
Weberstraße 3
53113 Bonn-Südstadt

Anmeldung
Anmelden können Sie sich
per E-Mail, persönlich,
oder auf meiner
Homepage unter:

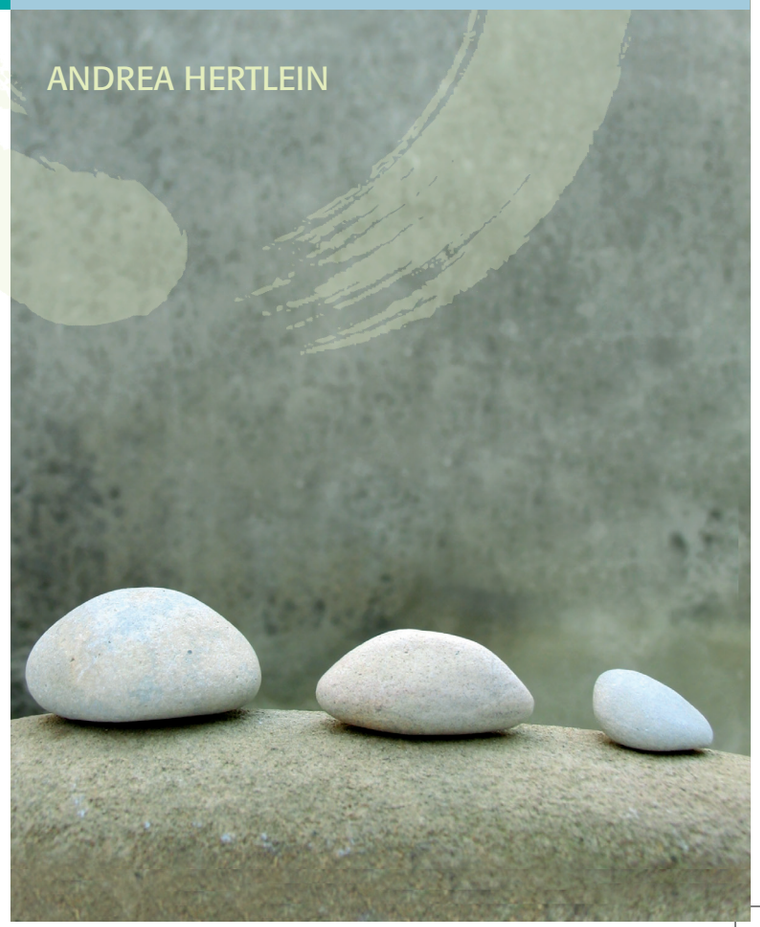
QiGong in Bonn
Andrea Hertlein
Tel.: 0228 9737076
Mobil: 0177 7878909

E.-Mail: info@qigong-bonn.com
www.qigong-bonn.com

www.qigong-bonn.com
www.info@qigong-bonn.com

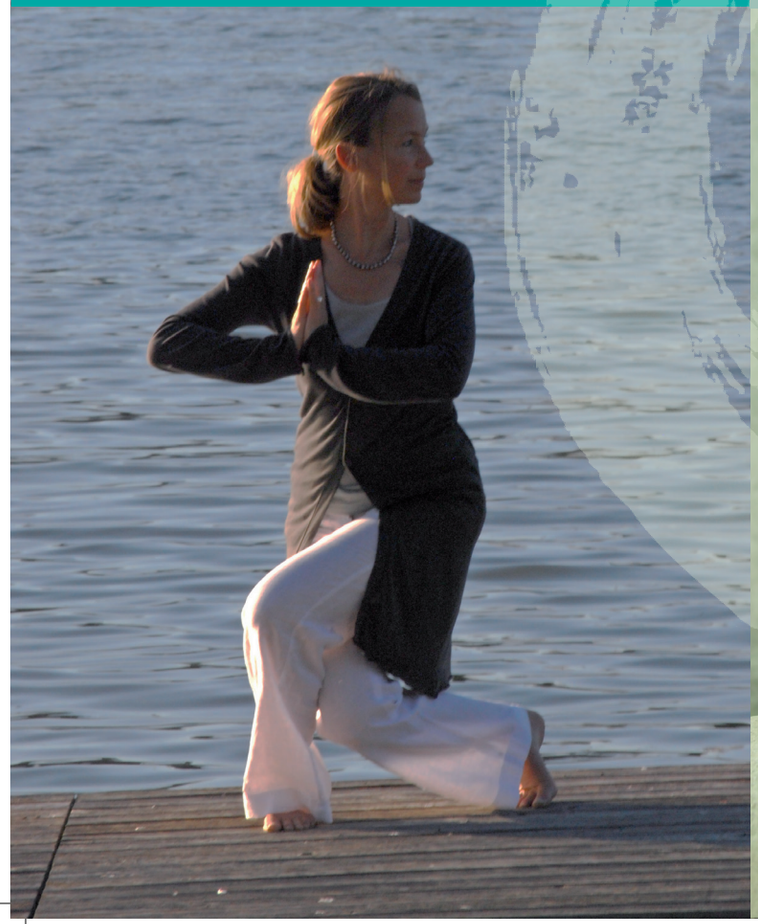
QIGONG

ANDREA HERTLEIN



QiGong ist eine jahrtausend alte Selbstheilungsmethode der traditionellen chinesischen Medizin. „Qi“ bedeutet soviel wie Lebensenergie und „Gong“ meint beständiges Üben. Wie bei der Akupunktur geht man von der Vorstellung eines Systems von Leitbahnen (Meridiane) aus, die den gesamten Körper durchziehen. Qi bewegt sich in den Meridianen durch unseren Organismus und versorgt alle Bereich mit lebenswichtiger Energie. QiGong lehrt, diese Energie wahrzunehmen, zu stärken und gezielt zu leiten.

LEBEN IM FLUSS



“Schau in den Himmel und Du siehst Dein Inneres. Schau in Dein Inneres und Du wirst den Himmel entdecken.”

LEBENSKRAFT UND LEBENDIGKEIT

Energie tanken, entschleunigen und zur Ruhe kommen – QiGong hat eine harmonisierende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Die langsamen, fließenden Übungen beruhigen den Geist, fördern die Beweglichkeit und stärken das Immunsystem. QiGong hat sich bei vielen chronischen Beschwerden wie hohem Blutdruck, Atemproblemen, Herz- und Gelenksbeschwerden, Hormonstörungen und Verdauungsproblemen als sehr heilsam erwiesen.

Ob jung oder alt – QiGong ist außerdem für alle geeignet, die im Alltag mehr in Kontakt mit ihrer Kraft und Lebendigkeit kommen wollen.

www.qigong-bonn.com

ÜBER MICH

Neben meiner Tätigkeit als Wissenschaftsjournlistin beschäftige ich mich seit einigen Jahren mit der traditionellen chinesischen Medizin, QiGong und Körperarbeit. Seit Januar 2010 bin ich zertifizierte QiGong Lehrerin, ausgebildet von Lena du Hong und Prof. Sui Qingbo vom Laoshan-Zentrum, Hamburg.

Darüber hinaus besuchte ich Fort- und Weiterbildungen im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und QiGong bei Micheline Schwarze und achtsamkeitsbasierter Körpertherapie (Hakomi) bei Halko Weiss.

info@qigong-bonn.com