



NaturKontakt

QiGong Tages-Seminar

Ziele und Inhalte

- Selbstheilungskräfte fördern
- Innere Ruhe und Bewegung verbinden
- Achtsamkeit pflegen
- Zeit für sich haben
- **Balance und Bewegung**
heilsame, leicht erlernbare Bewegungs-
folgen, nach Jahrtausende alten und
modernen Erfahrungen Chinesischer
Meister
- 5 Stunden Unterricht
- Übungen je nach Vorkenntnissen
- Anwendung des Meridianklopfers
- Anleitung zur Selbstbehandlung
TuiNaAnMo

Programm

9.00 - 12.00

**QiGong - Unterricht
in Praxis und Theorie**

Tee in den Pausen
Meridianklopfen
Tui Na An Mo

- Mittagspause -

14.00 - 16.00

**QiGong – Unterricht
wiederholen, vertiefen**

bei gutem Wetter im Park
Tee in den Pausen

**Das Seminar eignet sich sowohl für
Einsteiger als auch für Geübte.**

**Teilnahmegebühr
ab 4 Personen**

je 65 €

Bitte Mitbringen
bequeme Kleidung
Outdoorkleidung
evtl. Decke und Kissen für die Pause

Veranstalter und Kursleitung

NaturKontakt

Marlene Gmelch-Werner
QiGong-Lehrerin des Laoshan Zentrums für
Lebenspflege, Mitglied der Laoshan Union

Übungsort:

Dietfurt an der Altmühl
Alter Kindergarten, Premerzhofer Weg 1
bei gutem Wetter im Franziskuspark

Es gibt die Möglichkeit, gemeinsam im
China-Restaurant 7-Täler zu essen.
www.chinarestaurantsiebentaeler.de

www.naturkontakt.com
Tel. 08464 605200
0151 5224 9273
mail@naturkontakt.com

