



NaturKontakt

QiGong Tages-Seminar

Samstag 8.3.2025

Ziele und Inhalte

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

Programm

**QiGong zur Herzpflege
und Übungen aus den
18 Harmonischen Bewegungen**

9.00 - 12.00
QiGong - Unterricht
in Praxis und Theorie
Meridianklopfen
Tui Na An Mo
Tee in den Pausen

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
evtl. Decke und Kissen für die Pause
Tee wird angeboten.

Anmeldung ist möglich bis 1.3.2025.

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

