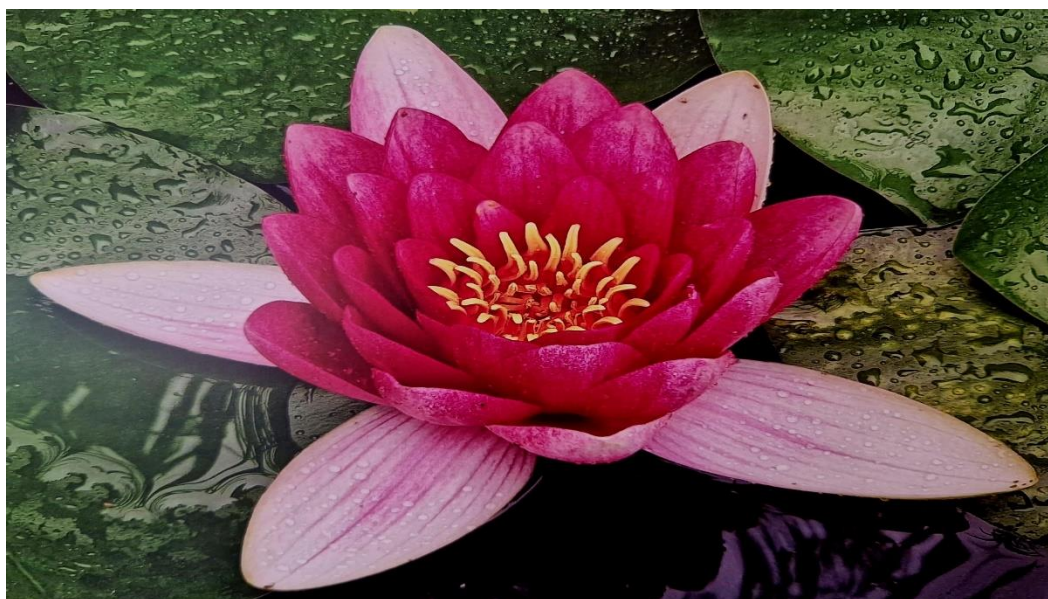




## Qigong Kurs Die 6 Dantian Übungen

ab 17.04.2024 mittwochs 18:30-19:30 Uhr  
im Familienzentrum Jena (Dornburger Str. 26) für 180 € p.P.  
ermäßigter Preis: 150 € (bei Vorlage eines gültigen Nachweises)  
Anmeldung: 036428/548441 oder qigongkurs@online.de



*Qi ist eine Art „Energie“, welche uns überall begegnet: in unserer Umwelt und in uns selbst. Qigong bedeutet, anhand sanfter Bewegungsabläufe sowie gedanklichem und seelischem Sich-Einlassen (Stilles Qigong), diese Energie wahrzunehmen. Durch regelmäßiges Üben ist es möglich, achtsamer und entspannter im Alltag zu sein und mit Qigong für ein besseres körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu sorgen.*

*Als Grundübungen im Qigong, ermöglichen uns die 6 Dantian-Übungen unsere drei Energiezentren wahrzunehmen und diese mit fließenden Bewegungen zu aktivieren, zu harmonisieren sowie miteinander zu verbinden.*

***Dieser Kurs mit 10 Einheiten (zzgl. 1 Ersatztermin) bietet die Möglichkeit, die Übungsreihe der 6 Dantian Übungen zu lernen und Anregungen zur Vertiefung zu erhalten. Euch erwarten zusätzlich kleine Übungen für den Alltag passend zur aktuellen Wandlungsphase.***

*Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.*

*Wir freuen uns auf euch!*

*Anja & Katrin*



*(Qigong-Kursleiterinnen, Deutsche Qigong Gesellschaft e. V.)*