



QiGong-Workshop

Eine Reise zu unseren Energie-Quellen mit der Fünf-Wandlungsphasen-Harmonie-Übung

Samstag, 15. Februar 2025, 10-13 Uhr
im DRK-Marktquartier - Begegnungszentrum
07646 Stadtroda, Hintere Herrenstr. 1c

für 55 € p.P., max. 8 Teilnehmer*innen

Anmeldung:

www.katrin-norden.de

info@katrin-norden.de

Telefon: 036428/548441



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 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.

Mit diesem Workshop möchte ich Sie herzlich einladen, beim gemeinsamen Praktizieren der Fünf-Elemente-Harmonie-Übung eigene Erfahrungen mit QiGong zu sammeln, ausgewählte theoretische Hintergründe dieser chinesischen Tradition kennenzulernen und gedanklich miteinander in einen Austausch zu kommen. Bitte eine Matte oder Decke, bequeme Kleidung und dicke Socken oder leichte Turnschuhe mitbringen. Für einen kleinen Seelenhappen ist gesorgt.

Ich freue mich auf Sie!

Katrin



(QiGong-Kursleiterinnen, Deutsche QiGong Gesellschaft e.V.)