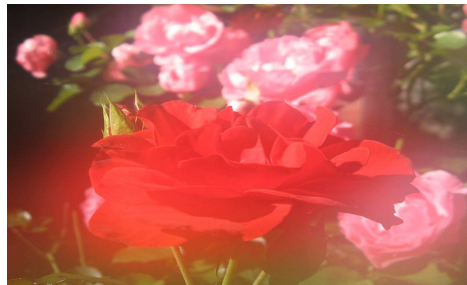




... von der Kunst, das Innere Lächeln zu wecken

Qi Gong für Frauen ab 35

Basis – Kurs



Qi Gong ist als wichtiger Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) Meditation in Bewegung und bedeutet: Arbeit mit der eigenen Lebensenergie, dem „Qi“.

Das spezielle „Qi Gong für Frauen“ (Nü Dan Gong) schenkt uns:

- eine positive Beeinflussung des Hormonsystems
- Kühlen von innerer Hitze
- Nähren der weiblichen Substanz
- Schutz vor Energieverlust
- Hilfe bei Erschöpfungszuständen und innerer Unruhe
- Stärkung der Lebensenergie „Qi“
- erholsamen und tiefen Schlaf,
- einen ruhigen Geist und ein heiteres Wesen,
- die Fähigkeit, mit Streß gesund umzugehen und gelassen zu bleiben
- intensive Reinigung der Meridian–Energie–Bahnen und Organe

- frei fließenden Atem, welcher tief fließt,
- hohe Funktionsaktivität der inneren Organe
- geschmeidige Gelenke, eine Zunahme an Beweglichkeit
- Beruhigung des vegetativen Nervensystems über Tiefenentspannung
- Stärkung der Rückenmuskulatur, Rückenschmerzen werden gelindert.

Eine Übungs-CD kann käuflich erworben werden.

- 2 -



... von der Kunst, das Innere Lächeln zu wecken

Leitung: Anette Krüger, Dipl. Päd., Dipl. Qi Gong-Lehrerin, ehemals Dozentin der Ärztekammer Westfalen-Lippe (TCM: Qi Gong), geprüfte Präventionsanbieterin der gesetzlichen Krankenkassen.

www.innereslaecheln.de

Ort: Forum Billerbeck, An der Kolvenburg 6, 48727 Billerbeck

Termine: 10 x mittwochs, Beginn: 28. März 2012, 18.45 h – 20.15 h,

Termine: 28. März, 18. April, 25. April, 9. Mai, 16. Mai, 23. Mai, 30. Mai, 13. Juni, 20. Juni, 27. Juni.

Gebühr: EUR 155,--

Eine teilweise Kostenübernahme von ca. EUR 80,- der gesetzlichen Krankenkassen ist üblich.

Anmeldung: Anette Krüger, Schule für Qi Gong und Gesang
mail: kruegerseminare@aol.com

Tel.: handy: 0173 - 99 57 611

Bankverbindung:

Anette Krüger,
Sparkasse Westmünsterland
Konto Nr.: 805 28 979,
BLZ: 401 545 30

Der Platz ist verbindlich gebucht, sobald die Seminargebühr auf dem Konto eingegangen ist.

