

# „Meridian-Qigong“

Nienburg im Kulturwerk mit Gise Schöller



Donnerstag 09.11.2023 – 08.02.2024

Qigong ist Lebenspflege, mit Freude in Bewegung kommen und die Lebensenergie (Qi) wahrnehmen und genießen. Lernen Sie, was sich hinter den Übungen wie die „Lebensschaukel und Qi-Dusche“ verbirgt. Lernen Sie ihre „Meridiane“ im Körper kennen, durch Dehn- und Bewegungsübungen. Meridiane sind Leitbahnen im menschlichen Körper in denen Qi, die Lebensenergie zirkuliert. Die Übungen dienen dem Spürbarmachen der Meridianverläufe im Körper, sorgen für die Durchlässigkeit und regen den QiFluss an. Das Meridian-Qigong ist eine ganzheitliche, praxisbezogene Übungsreihe, die in besonderer Weise Bewegung und Ruhe verbindet. Die Übungen werden in Reihenfolge der "Organuhr", der den natürlichen Energiefluss in den Meridianen beschreibt, geübt.

**Kurszeiten:** 2x Donnerstags, 8.30h – 9.45h und 10.00h – 11.15h

**Kurstermine:** 09.11./16.11. /30.11/07.12/14.12.2023/25.01./01.02. und 08.02.2024

**Kursort:** Kulturwerk in Nienburg/Mindener Landstraße 20

**Kursleitung:** Gise Schöller, Dipl. Sozial Pädagogin, Qigong Ausbilderin und Lehrerin im Namen der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V., [www.qigong-gesellschaft.de](http://www.qigong-gesellschaft.de)

**Anmeldung per Mail:** [gise@trans-zendenz.de](mailto:gise@trans-zendenz.de), Anfragen per Mobil 0177-1693318 (bitte nur whatsApp oder Signal) ich rufe gerne zurück – Homepage: [www.trans-zendenz.de](http://www.trans-zendenz.de)