

„Meridian-Qigong“

Nienburg im Kulturwerk mit Gise Schöller Herbst **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 im Reihenfolge der "Organuhr", der den natürlichen Energiefluss in den Meridianen beschreibt, geübt.

Kurszeiten: Mittwoch und Donnerstag, je 10.00h – 11.15h

Mittwochs.: 16.10. / 23.10./ 30.10./ 06.11./ 13.11./20.11./ 27.11.2024

Donnerstags:17.10./24.10./31.10./07.11./14.11./28.11./ 05.12.2024

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

Kursgebühr: 96€ Gise Schöller, **Anmeldung per Mail:** gise@trans-zendenz.de, Tel. 05021-6039342 Homepage: www.trans-zendenz.de (Kursgebühren können bis 80% erstattet werden – anerkannter Präventionskurs durch die Krankenkassen, die Sachbearbeiter*in Ihrer Krankenkasse geben Auskunft).