

Neue Kurse ab September 2024

Qigong – ein Weg zu Gesundheit, Ausgeglichenheit und Vitalität



Qigong zählt zu den ältesten **Heil- und**

Vorbeugungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es handelt sich um leicht erlernbare und doch sehr wirkungsvolle Körper- Übungen mit dem Ziel, den Fluss des Qi (=Lebenskraft, Lebensenergie) durch den Körper zu ermöglichen.

Die Energiebahnen des Körpers werden aktiviert und Blockaden gelöst

- Wirbelsäule und Rücken gekräftigt
- Beweglichkeit und Körperhaltung verbessert
- Vitalität und Lebensfreude werden gefördert

| | |
|--------------------------|---|
| Einsteigerkurs: | Ab Mittwoch, 11.9., 18h30 – 19h30 , 5 x |
| Aufbaukurse: | Ab Montag, 9.9.: 17h45 – 19h15 Uhr, 10 x Ab Donnerstag, 12.9.: 17h45 – 19h15 Uhr, 10 x |
| Fortgeschrittene: | Ab Montag, 9.9. : 19h30 – 21h00 Uhr, 10 x |

Termine fortlaufend, kein Kurs während der Schulferien (14.-25.10.)

Kosten: Aufbau-/Fortgeschrittene: Euro 155,-- Euro, für 10 x 1,5 Stunden

Einsteiger: Euro 59 Euro, für 5 x 1 Stunde – zum Ausprobieren.

Jeweils max. 6 Teilnehmende

Ort: Wilmshausen, „Drehpunkt-Leben-Institut“, Nibelungenstraße 309

Kursleitung: Annette Burkhardt, zertifizierte Lehrerin für Qigong seit 2005, 2-jährige Ausbildung im Authentischen Medizinischen Qigong bei dem Chinesischen Großmeister Qingshan Liu, Münchener Qigong-Akademie, seither fortlaufende Weiterbildungen.

Anmeldungen und Fragen: Annette Burkhardt, Am Kernberg 6B, 6468 Lautertal,

Tel. 01520-8884447 ; kontakt@annette-burkhardt.com,

www.annette-burkhardt.com