

Qi Gong

als Heil- und Gesundheitsgymnastik

Herzlich Willkommen !

Die Kampfkunstschule Templin bietet einen Kurs Qi Gong an, der speziell für Menschen ab 50 geeignet ist. Qigong ist eine Heil- und Gesundheitsgymnastik aus China. Die Qi Gong-Abfolgen sind einfach zu erlernen und können zu Hause oder in Pausen am Arbeitsplatz praktiziert werden. In den Übungen werden die langsamen Bewegungen verbunden mit der inneren Achtsamkeit. Die Übungen verhelfen zu mehr Körperwahrnehmung. Es wird die Fähigkeit zur Entspannung und Konzentration verbessert.

Viele Erkrankungen u.a. Bluthochdruck und zu niedriger Blutdruck, rheumatische Beschwerden, chronische Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Magen und Verdauungsstörungen, Nervosität können durch regelmäßiges Qigong -Üben positiv beeinflusst werden.

Der Kurs wird von Steffen Rose geleitet, er praktiziert seit 12 Jahren Qi Gong und unterrichtet seit 7 Jahren Hauptberuflich Qi Gong, Tai Chi Chuan und Aikido.

Ort: Templin, Fitness-Club Alte Mühle
Am Mühlentor 1

Zeiten: immer am Freitag
10:45 Uhr - 11:30 Uhr

Kosten: 6€ pro Stunde

Kontakt: Steffen Rose Tel.: 0151/12438305

e-mail: steffen-rose@web.de

Infos unter www.kampfkunst-templin.de

KAMPFKUNSTSCHULE TEMPLIN

AIKIDO TAI CHI CHUAN QI GONG

