

Neuer Kurs
ab September 2020

Endlich Wochenende...
Zeit für Dich - Zeit zum Wohlfühlen!

Qi Gong – das Spiel der 5 Tiere (Auswahl)
&
Harmonie in 18 Übungen

6 x 2 Std. • jeweils sonntags • 15 – 17 Uhr

6. September	25. Oktober	8. November
13. Dezember	17. Januar	7. Februar

Preis: 95,-- Euro

Die Termine bauen aufeinander auf und sind daher nicht einzeln buchbar. Die Übungen werden jedoch immer mehrmals wiederholt, so dass es unproblematisch ist, wenn man einen Termin auslässt.



Qi Gong

Qi Gong ist eine sanfte Atem- und Bewegungsform, die Körper, Seele und Geist harmonisiert.

Durch fließende Bewegungen und geistige Vorstellungskraft werden Blockaden aufgelöst. Gleichzeitig werden Sehnen, Bänder & Muskeln gedehnt, gestreckt und gekräftigt.

Die Atmung wird verbessert und somit der Körper optimal mit Sauerstoff versorgt.

Qi Gong wirkt ganzheitlich entspannend und fördert Ruhe, Konzentration und eine heitere Gelassenheit, die Ihr mit in Euren Alltag nehmen könnt!

- Qi Gong ist für Erwachsene jeden Alters geeignet und kann an die individuelle Konstitution angepasst werden.
- Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Teilnehmer mit Vorkenntnissen.
- Qi Gong ist besonders hilfreich gegen Streß, Nervosität und Verspannungen.
- Bitte bequeme Freizeitkleidung und (Anti-Rutsch-) Socken tragen; spezielle Kleidung oder Hilfsmittel sind nicht erforderlich.
- Teilnehmerzahl: min. 3 – max. 10
- Der Kurs wird geleitet von Andrea Schepers, HP (Psych) & Entspannungspädagogin mit über 10 Jahren Erfahrung im Qi Gong & Tai Chi.

Anmeldung per e-mail an:
QiGong-Duesseldorf@web.de

Der Kurs findet statt im

ITZ - Integratives Therapie-Zentrum
der Heilpraktikerschule Düsseldorf,
Kurfürstenstr. 14, 40211 Düsseldorf
www.integratives-therapie-zentrum.de



Qi Gong

Das Spiel der 5 Tiere



im Integrativen Therapie-Zentrum