



Qi Gong

Stille in Bewegung

für körperliches und seelisches Wohlbefinden

Qi Gong ist eine alte Kunst der Bewegung. Die Gesundheitspflege durch Selbstregulation ist ein wichtiger Bestandteil der chin. Gesundheitslehre. Der Geist ist während den Übungen zentriert und ruhig, um so eine sinnliche Wahrnehmung der inneren Abläufe zu entfalten, die Vorstellungskraft (Yi) sowie Körperhaltungen zu trainieren.

Die einfachen, sanften Bewegungen sind leicht zu erlernen, nach belieben auch unabhängig voneinander auszuführen. Durch beharrliches Üben wird die Atmung, Qi und Blutzirkulation reguliert. Bewegungen gelöster, Gelenke geschmeidiger, Anspannungen lösen sich sowie der Stoffwechsel und die Entgiftung des Körpers angeregt. Sie wirken gegen viele verbreitete Beschwerden, entwickeln das Körperbewusstsein und fördern ein Wohlbefinden für den Körper und den Geist.

Vermittelt werden die Qi Gong Grundprinzipien, das Nieren Qi gong, Einführung in die Meditation, Achtsamkeitstechniken und dem stillen Qi Gong. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Zeit: Mittwoch 19.00 - 20.45 Uhr / Einstieg und Probestunde jeder Zeit möglich

Ort: Shen Praxis Hamburg, Gaußstraße 176
2765 Hamburg-Ottensen

Kosten: 180 € (10x) Fortlaufender Kurs in
10erBlöcken zu bezahlen
Termine bitte nachfragen
(z.B. Sommerpause)

Leitung: Sylvia Glatzer

Weitere Informationen auch auf der Webseite.
Anmeldung telefonisch oder per E-Mail.



Der Kurs entspricht dem aktuellen „Leitfaden Prävention“ und ist im Auftrag der Krankenkassen zertifiziert. Kosten werden anteilig erstattet.

Buchempfehlung:

Glatzer, S. (2015). **Zur Bedeutung der „Achtsamkeit“ im Stressmanagement** Krisen-Kompetenzen fördern & Resilienz stärken. Deutschland, Trainerverlag.



Sylvia Glatzer

Sozialökonomin B.A.
Therapeutin
Trainerin



Persönliche Veränderung gestalten

Shen Praxis Hamburg
Gaußstraße 176
2765 Hamburg-Ottensen

040 / 389 44 21
sylvia.glatzer@shen-praxis.de
www.shen-praxis.de