

# Tai Chi - Qi Gong

## 18 Bewegungsübungen machen die Lebenskraft spürbar

<b>Kurstermine</b>	<b>samstags: 11.09.2021 – 09.10.2021 (5 Termine)</b>
<b>Kursdauer</b>	<b>11.00 – 12.30 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>Garten in Ossendorf, Nähe alter Flughafen</b>
<b>Kosten</b>	<b>75,00 €</b>
<b>Sonstiges</b>	bequeme Kleidung, flache Schuhe und Wasser zum Trinken

### Was ist Qi Gong und was passiert dabei?

Qi Gong, aus der traditionellen chinesischen Medizin, dient ebenso wie Tai Chi der Gesundheitspflege. Qi, die Lebensenergie, wird durch sanfte körperliche Übungen zusammen mit bewusster Atmung aktiviert und harmonisiert. Dadurch wird der Geist zur Ruhe gebracht, und der ganze Körper erfährt eine wohltuende Versorgung mit Qi, ähnlich der Bestrahlung des Sonnenlichts auf unseren Körper

### Auf welche Beschwerden hat Qi Gong eine positive Wirkung?

Erschöpfungszustände, Stresssymptome, nach Operationen (auch die des Bandscheibenapparates), bei Magen- und Darmfunktionsstörungen, Migräne, Asthma, Bluthochdruck, Diabetes und vielen weiteren Erkrankungen. Natürlich dienen die Übungen auch zur Stärkung des Immunsystems und damit zur Gesunderhaltung des ganzen Körpers.

### Wer kann Qi Gong ausführen?

Qi Gong ist leicht erlernbar und nimmt nicht viel Zeit in Anspruch, daher ist es für jeden Menschen aller Altersstufen geeignet.

### Anmeldung und Information

Mechthild Knepper  
Heilpraktikerin  
Wahlenstraße 36  
50823 Köln  
01577-433 17 30  
[mail@mechthild-knepper.de](mailto:mail@mechthild-knepper.de)  
[www.reikipraxiskoeln.de](http://www.reikipraxiskoeln.de)

