

## Qi Gong - Kurs

Die Katholische Erwachsenenbildung bietet in Kooperation mit dem Verein Wimmer Schule e.V. einen Qi Gong-Kurs an.

Qi Gong ist eine meditative Urform der chinesischen Energiearbeit.

Basis des Qi Gong ist eine tiefe Entspannung von Körper, Geist und Seele.

Das Qi – die Lebensenergie – wird primär durch die Kraft des Geistes aktiviert und gelenkt, sparsame Bewegungen dienen der Unterstützung der Vorstellungskraft. Die grundlegenden Übungen des Stillen Qi Gong sind einfach, äußerst effektiv und unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution leicht zu praktizieren.

Die Wirkung des Qi Gong:

- Auflösung von Blockaden und Verspannungen
- Harmonisierung aller Körperfunktionen
- Stärkung des Immunsystems u. der Selbstheilungskräfte
- Linderung chronischer Leiden
- Wachheit und geistige Fitness
- Bleibende Gesundheit bis ins hohe Alter
- Persönliche Weiterentwicklung
- Innere Ruhe und Kraft aus der Mitte

**Die Zeit, die Du Dir nicht für Deine Gesundheit nimmst, nimmt sich die Krankheit**

<b>Termine:</b>	<b>30.01.20 bis 02.04.20 ( 10 x 60Minuten ) 16:30 bis 17:30</b>
<b>Veranstaltungsort:</b>	Wimmer Schule Wimmerstraße 43 49152 Bad Essen
<b>Referent:</b>	<b>Frau Thome´ Sport-,Qi Gong- u. Tai Ji-Lehrerin</b>
<b>Kursgebühr:</b>	<b>70,-€</b>
<b>Anmeldungen:</b>	Frau Thome` Telefon: <b>05741-230088</b>

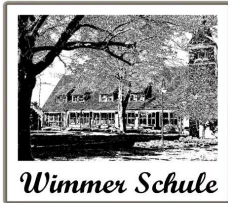
---

### Bankverbindung

Volksbank Brambau- Wittlage eG  
IBAN: DE08 2656 3960 1002 2414 00  
BIC: GENODEF1 WHO

### Weitere Informationen auf :

[www.wimmer-schule.de](http://www.wimmer-schule.de)



*Wimmer Schule e. V.*

---

Wimmerstraße 43, 49152 Bad Essen

---

**Bankverbindung**

Volksbank Brambau- Wittlage eG  
IBAN: DE08 2656 3960 1002 2414 00  
BIC: GENODEF1WHO

**Weitere Informationen auf :**

**[www.wimmer-schule.de](http://www.wimmer-schule.de)**