

Einladung der Stoll VITA Stiftung

Brückenstr. 15, 79761 Waldshut, 07751/84-220, stollvitastiftung@sedus.de

Qi Gong-Kurs

„18 harmonische Figuren“ des Taiji - Qi Gong (Shibashi)

- für Anfänger und Fortgeschrittene -

mit Frau Rena Wiehe

Qi Gong-Lehrerin aus Freiburg

Samstag, 21. Juni 2014 und Sonntag, 22. Juni 2014

ab 9.30 bis etwa 17.00 Uhr

Alte Werkstatt

Brückenstraße 15 in Waldshut

Kursgebühr: 40,- € (einschließlich Verpflegung)

Weitere Informationen und Anmeldung unter 07751 / 84-220

Qi Gong ist als Bewegungskunst Teil der traditionellen chinesischen Medizin. In langsamen, fließenden und sanften Bewegungen werden Muskeln und Sehnen gelockert. Die Atmung vertieft sich, die Wirbelsäule richtet sich auf.

Hierdurch können Ausgeglichenheit und innere Stabilität verbessert und die Gesundheit gestärkt werden.

Die Bewegungen sind für jedes Alter geeignet und leicht zu erlernen.

Frau Wiehe

praktiziert und unterrichtet seit über 30 Jahren Tai Chi Chuan und Qi Gong. Von Ping Liong Tjoa, Stuttgart, wurde sie zur Lehrerin ausgebildet und besuchte die Meister-Lehrgänge bei Prof. Jiao Guorui in Bonn.