

QiGong am Samstag

Von Wurzeln und Flügeln



Qi kann mit Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit, Beseeltheit übersetzt werden. Gong bedeutet beharrliches Üben. QiGong hebt die Stimmung und bewirkt Gelassenheit, wiederholtes Üben wird zu einer Kraftquelle.

Es ist ein Weg zur Freude und Ganzheit und wirkt auf **Körper, Geist und Seele**.

Dazu möchte ich am 19. Oktober von 10 bis 17 Uhr (mit Mittagspause) einladen. Wir werden Zeit haben für einfache, bewegte Übungen, die mit nach Hause genommen werden können, Zeit für uns und Zeit für Stille und Austausch.

Veranstaltungsort: [Frauenzentrum 'Towanda'](#), Wagnergasse 25, 07743 Jena

Kosten: 55 bis 80 Euro nach Selbsteinschätzung

Anmeldung: bis 10.10.2019 bei der Dozentin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Strümpfe oder Gymnastikschuhe

Dozentin:

Barbara Biegel

Künstlerin, Autorin, Trauerbegleiterin, Qigong-Kursleiterin

Mitglied der Dt. Qigong-Gesellschaft

Gutenbergstr. 2

07743 Jena

03641/6395644

0162/7335722

holunder154@googlemail.com

www.holunder-spirits.de