



# Qi Gong

Die Stärkung deiner  
Lebensenergie

Dieser Kurs bietet Dir eine Möglichkeit, deinen Körper noch bewusster wahrzunehmen und über Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft deine Lebensenergie zu wecken und im Körper zirkulieren zu lassen. Körperliche Blockaden werden gelöst, Dein Geist beruhigt und tiefes Wohlbefinden durchströmt Dich.

Montags 19.30 - 21.00 Uhr

und Freitags 10.45 - 12.15 Uhr (auf Anfrage)

(24.8. + 31.8. + 14.9. + 5.10. + 19.10. + 2.11. + 16.11. + 30.11.20)

8 Termine á 90 Min. für 124,00 Euro

**Yoga-Zentrum Bad Bramstedt** | Britta Panknin-Ammon  
Schillerstrasse 22 | 24576 Bad Bramstedt  
Email: [info@yoga-der-achtsamkeit.de](mailto:info@yoga-der-achtsamkeit.de)  
Telefon: +49 (0) 41 92 89 375 58  
Mobil: +49 (0) 170 96 881 80  
[www.yoga-der-achtsamkeit.de](http://www.yoga-der-achtsamkeit.de)

Yoga 

# Qi Gong

Die Stärkung deiner Lebensenergie

Qi Gong ist eine ganzheitliche und langfristig erfolgreiche Methode, die in jedem Menschen wirkenden energetischen Kräfte zum Erlangen von Gesundheit und innerer Harmonie, erfolgreich zu nutzen. Ein Teil wird heute in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) angewandt.

Du erlernst u.a. die 8 Brokate, die 18 Übungen, die Harmonie und den Ursprung des Lichts. Die Übungen kannst Du entspannt ausführen und sind für alle Menschen geeignet. Alle Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt.

Die Übungen verbinden harmonisch Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und Achtsamkeit. Sie sind sanft, geschmeidig, langsam, natürlich, ungezwungen und vielfältig und lassen sich bei Bedarf leicht in den Tagesablauf einbinden.

Qi Gong versorgt und dehnt sanft deine Meridiane, Muskeln und das Bindegewebe, reguliert deine Atmung, stärkt deinen Körper und deine inneren Organe. Dein Geist wird beruhigt und zentriert, deine Lebenskraft erweckt.

Jede Kurseinheit wird mit einer Entspannung zum Ankommen begonnen und mit einer Tiefenentspannung abgeschlossen.

Montags 19.30-21.00 Uhr und Freitags auf Anfrage

24.8. + 31.8. + 14.9. + 5.10. + 19.10. + 2.11. + 16.11. + 30.11.20

8 Termine á 90 Min. für 124,00 Euro  
(Präventionskurs bis zu 80% erstattungsfähig)

Info und Anmeldung: [info@yoga-der-achtsamkeit.de](mailto:info@yoga-der-achtsamkeit.de) | 04192 – 893 75 58



# Yoga

