

# **Sanfte Bewegung und innere Achtsamkeit**

## **- Entspannung fördern mit Qigong -**

Qigong ist ein Oberbegriff für ein altes, aus China stammendes, umfassendes Übungssystem zur Pflege der Gesundheit.

Mit unterschiedlichen Bewegungs- Atem- und Meditationstechniken wird das "Qi" - die Lebensenergie - angeregt und harmonisiert.

In diesem Kurs werden Übungen aus der Reihe „18 Wege vom Berg Wudang“ vorgestellt, eingeübt und vertieft.

Ergänzend dazu praktizieren wir Übungen aus dem Gelenk-Qigong , den Acht Brokaten sowie aus anderen Reihen des bewegten und stillen Qigong.

Sie fördern die Beweglichkeit, unterstützen die Atmung und lassen den Geist zur Ruhe kommen. Alltagstaugliche Anregungen zur ganzheitlichen Vitalisierung und achtsamen Wahrnehmung runden die Stunden ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe sowie ein Handtuch mitbringen.

**Leitung:**            **Ulrike Rüsseler-Thiesmeier**  
Qigong-Kursleiterin / Shiatsu-Praktikerin GSD

**Ort/Veranstalter:** Kneipp-Verein Hattingen, Steinhagen 13 in Hattingen

**Beginn:**            **Montag, den 26.02.2018 – 23.04.2018 von 18.30-19.45**

**Kosten:** 8 Einheiten à 75 Minuten 110-€

**Anmeldung:** **Ulrike Rüsseler-Thiesmeier, 0234-325 720 50**

**Weitere Infos:** [www.shiatsu-bo.de](http://www.shiatsu-bo.de)

**Der Kurs ist als Präventionsangebot durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und von den Krankenkassen anerkannt.**