



Qigong

Der Weg zur inneren Stärke

Qigong (heilende Bewegung) ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Ziel von Qigong ist es, die Lebensenergie des Einzelnen zu stärken, ihn körperlich, geistig und seelisch flexibler zu machen. Qigong umfasst mit seinem ganzheitlichen Ansatz gymnastische Elemente ebenso wie meditative Übungen. Zunehmend wird Qigong auch in den westlichen Ländern eingesetzt, um Krankheitsverläufe positiv zu beeinflussen, etwa bei Rheuma, Nervenerkrankungen, Krebs, Tinnitus oder Asthma.

– Sonntag, 22. März 2009 –

Anmeldung unter Telefon 08 51 490 66 66

Unsere Experten
freuen sich auf Sie:



Shohoni Elisabeth Feuchter



Annette Heerbeck



Heidrun Hohenwarter

NRQi Sport & Gesundheit KG
Alte Straße 101
94034 Passau
Telefon 08 51 490 66 66
Telefax 0851 490 66 67
Internet: www.nrqi.de
eMail: info@nrqi.de

Anmeldung unter Telefon 08 51 490 66 66

Programm für den Sonntag, 22. März 2009:

10:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück nach den „5 Elementen“
11:00 Uhr	Begrüßung der Gäste, kurze Einführung in die Themen und Vorstellung der Trainer
11:30 - 12:00 Uhr	XiXiHu – langsames Guoling Qi Gong-Gehen mit Heidrun, ZungenGong mit Shohoni Elisabeth
12:00 - 13:00 Uhr	Kochkurs nach den 5 Elementen mit Shohoni Elisabeth
13:00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
14:00 - 15:00 Uhr	Zhineng-Qigong mit Shohoni Elisabeth Meridian-Dehnung mit Heidrun
15:00 - 15:30 Uhr	Meditativer Tanz mit Annette Einzelgespräche mit Heidrun
15:30 - 16:00 Uhr	Progressive Muskel-Relaxation mit Annette Einzelgespräche mit Shohoni Elisabeth

Allgemeine Hinweise:

1. Teilnahme-Preis pro Person 16,80 Euro incl. Frühstück, Mittagessen und Tee während des ganzen Tages
2. Mitglieder, die Gäste mitbringen, haben freien Eintritt
3. Die Teilnahme ist begrenzt
4. Anmeldeschluß ist der 18.03.2009
5. Bitte fordern Sie unter o. g. Telefon-Nummer Ihr Anmeldeformular an