



Gesundheitszentrum für TCM Ingolstadt

Anmeldung und Information:

Gesundheitszentrum TCM Ingolstadt

Ludwigstr. 11

85049 Ingolstadt

Tel: 0841-3708370

Gesundheitszentrum-ingolstadt@t-online.de

Qigong als Lebenspflege

mit Carmen Schluchter

Qigong als Lebenspflege

„Die Mitte ist die Wurzel von Himmel und Erde und der einzige Zugang zum Ganzen und dem unendlichen Glück“

Qigong ist eine jahrtausendalte Gesundheits- und Entspannungsübung, die jeder erlernen kann. Bestimmte Körperhaltungen, einfache langsame Bewegungsabläufe, verbunden mit Atmung und Vorstellungskraft, sorgen für Entspannung und Wohlbefinden. Es aktiviert die jedem innewohnende Lebensenergie und dient somit der Erhaltung der Gesundheit.

Kursleitung: Frau Carmen Schluchter
Qigong Kursleiterin und angehende Lehrerin.
Ausgebildet bei Qi Gong-Weg in Augsburg,
Mitglied der deutschen Qi Gong-Gesellschaft.

Wir freuen uns sehr, dass wir Frau Schluchter für folgende Veranstaltungen gewinnen konnten.
Die Veranstaltungen finden jeweils in den Räumlichkeiten des Gesundheitszentrums für TCM Ingolstadt Ludwigstr. 11, 85049 Ingolstadt statt.

Qigong am Vormittag

Sanfte Bewegungen die im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.

Mittwochs 10.00 – 11.30 Uhr 3x
Beginn ist am 20.10.2010

Die Kursgebühr beträgt 28,00 Euro/Teilnehmer
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eventuell eine Decke oder Sitzkissen mit.

Qigong am Abend

Für Entspannung, inneres Wohlbefinden und eine durchlässige Wirbelsäule

Dienstags 18.30 – 20.00 Uhr 3x
Beginn ist am 19.10.2010

Die Kursgebühr hierfür beträgt 28,00 Euro/Teilnehmer
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eventuell eine Decke oder Sitzkissen mit.