



## Das gesundheitsschützende Qi Gong

10 x montags 18.30 - 19.30 Uhr

04. März - 13. Mai 2024

(ohne den 1. April)

im RAUM im Atelierhaus, Am Brink 5, Ottersberg

Das gesundheitsschützende Qi Gong ist eine Grundform des Daoyin Yangsheng Gong. Es basiert auf klassischer chinesischer Körperkunst mit Einbeziehung von Körper, Geist, Atmung und der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Mit dem authentischen Stil dieser achteiligen Form versucht man das Qi (Lebensenergie) zu führen, Stress abzubauen und den gesamten Organismus in seiner Funktionsfähigkeit zu verbessern. Diese Form ist für jedes Alter und für jeden der schon einen kleinen Einblick im Qi Gong hat, geeignet.

Bitte eine schriftliche Anmeldung und Infos über [www.dao-der-weg.de](http://www.dao-der-weg.de) oder [dao-der-weg@web.de](mailto:dao-der-weg@web.de)  
Sonja Dondorf, Qi Gong Kursleiterin,

1. Stunde = Schnuppern, Kursgebühr: 100,- Euro