



Neue Qigong-Kurse...

"HERZ-QIGONG"

Beginn:

Dienstag, 26. Juni von 20 - 21.30 Uhr

Donnerstag, 28. Juni von 20 - 21.30 Uhr

Freitag, 29. Juni von 09.00 - 10.30 Uhr

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursgebühr: 125 € für 10 Übungsstunden à 90 Min.

Was bewirkt das Herz-Qigong für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden?

Bei regelmäßigem Üben wird der Kreislauf sanft entlastet und auch das Herz beruhigt und gestärkt. Der Herzkreislauf wird angeregt und sanft trainiert.

In der "Traditionellen Chinesischen Medizin" wird das Herz der Kaiser genannt und soll über alle anderen Organe herrschen.

Man sagt: „Ist der Kaiser (das Herz) in Harmonie, dann ist das ganze Land (der Körper) in Harmonie.“

Darum sollen Übungen für den Herzkreislauf die Grundlage legen für die Gesundheit der anderen Organe. Ein gepflegtes Herz bringt „ruhiges Blut“.

Wenn der Herzkreislauf gut arbeitet, dann macht sich dies bemerkbar in einer inneren Leichtigkeit und dem Gefühl eines geweiteten Brustkorbes.

Weitere Infos und Anmeldung:

Sigrid Revault-Braun

Mobil: 0152 549 765 32

Tel.: 07221 67868 oder

Mail: info@sonnentor-haueneberstein.de

Herzliche Grüße

Sigrid Revault-Braun