

# Qi-Gong-Nachmittag

am Samstag, 18. Juni 2016, 14-17 Uhr  
in Ottobeuren, Kneipp-Aktiv-Park



Ottobeuren, Kneipp-Aktiv-Park

## Kurzbeschreibung

Qi Gong ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Das med. Shaolin Qi Gong® ist eine komprimierte Form, die den ganzen Körper anspricht. Bei regelmäßigem Üben sind diese acht Brokate eine Hilfe für jeden, zum Schutz der eigenen Gesundheit und zur Stärkung der Vitalität.

**Für Anfänger:** Sie erhalten einen geschlossenen Übungsablauf, lernen und üben einen ganzen Tag, um in ein inneres Gleichgewicht zu kommen.

**Für Fortgeschrittene:** Sie frischen ihre Kenntnisse auf und kommen wieder in die Präzision ihrer Haltung für innere Ausgeglichenheit.

**Für Neugierige:** Sie lernen nicht nur Bewegungsabläufe, sondern auch Hintergründe kennen, um zu entdecken, welches Potenzial in Ihnen steckt.

## Leitung

Uta Sander, Entspannungs- und Mentaltrainerin, Memmingen

## Organisation

Robert Wörz, Memmingen, Telefon 0175 / 9724044

eMail: [allgauerwegbegleiter@web.de](mailto:allgauerwegbegleiter@web.de)

Internet: [www.allgauerwegbegleiter.de](http://www.allgauerwegbegleiter.de)