

Das ganze Leben und das Ganze Leben

Ruhe und Bewegung sind Grundgesetze der Natur und bestimmen unser ganzes Leben.

Der harmonische Wechsel von Anspannung und Entspannung ist die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Findet dieser Ausgleich nicht statt, ist es oft nur eine Frage der Zeit, dass sich Symptome einstellen wie

- Schmerzzustände
- Erschöpfung
- Schlafstörungen
- innere Unruhe
- Kopfschmerzen
- Verdauungsbeschwerden
- Tinnitus
- allgemeine Stresssymptome
- psychosomatische Erkrankungen
- und vieles mehr.....

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) orientiert sich seit Jahrtausenden an den Gesetzen der Natur und bietet bewährte Methoden der Entspannung und Bewegungstherapie (QiGong).

QiGong - Leben im Gleichgewicht

QiGong ist das Kultivieren der eigenen Gesundheit. Sanfte und harmonische Bewegungen in Kombination mit Meditation fördern den freien Fluss der Lebensenergie, steigern das Körperbewusstsein und die Beweglichkeit.

Basiskurs - Zhineng QiGong

Tagesseminar

In unserem Seminar lernen Sie einfache und effektive Übungen und Methoden kennen um Wohlbefinden zu erhalten, zu pflegen oder wiederherzustellen.

Durch die Verbindung von Bewegung und Stille, von Spannung und Entspannung reguliert sich der Körper auf natürliche Weise und findet zurück zu seinem inneren Gleichgewicht. Vitalität, Ruhe, Ausgeglichenheit, Entspannung, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden können sich einstellen und die Lebensenergie (Qi) kann wieder frei fließen.

Die Übungen können von jedem ausgeführt werden und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Schenken Sie sich eine Auszeit vom Alltag und erfahren Sie die wohltuende und harmonisierende Wirkung des Zhineng QiGong!

Basiskurs - Zhineng QiGong

Sonntag, 02.02.2014, 10.00 Uhr - 16.30 Uhr
Hermeshof, 41569 Rommerskirchen

Sonntag, 11.05.2014, 10.00 Uhr - 16.30 Uhr
Maindo, Akademie für asiatische Bewegung
und Gesundheit,
Maarweg 141, 50825 Köln

Kursgebühr 110,- Euro
incl. Begleit-CD und ausführlichem Skript

**Nähere Informationen zu QiGong, aktuellen Kursangeboten
und der Traditionellen Chineschen Medizin finden
Sie auf unserer Homepage.**

www.sybille-schluepen.de
www.dagmar-wildenhain.de

Wir freuen uns auf Sie



Veranstalter und Anmeldung:

Heilpraktikerinnen

Dagmar Wildenhain
Garzweiler Allee 65c, 41363 Jüchen
Telefon: 0 21 82 / 5 79 90 52
info@dagmar-wildenhain.de
www.dagmar-wildenhain.de

Sybille Schlüpen
Dormagener Str. 16, 50259 Pulheim
Telefon: 0 22 38 / 30 59 48 o. 30 54 10
info@sybille-schluepen.de
www.sybille-schluepen.de

Die Veranstalterinnen sind QiGong Lehrerinnen und
Therapeutinnen für Traditionelle Chinesische Medizin.

Ihre Anmeldung nehmen wir gerne telefonisch,
per Post oder Email entgegen.

Aus organisatorischen Gründen bitte wir Sie um rechtzeitige
Anmeldung bis spätestens 2 Wochen vor Beginn der Kurse.
(Begrenzte Teilnehmerzahl)