

Gesundheit **aktiv gestalten**

Neu im ITF in Wiesbaden:

Qigong - zur Pflege des Herzens* **11.00h bis 12.15h**

*Das Herz (Xin 心) umfasst in der chinesischen Betrachtungsweise weit mehr als die reine Organfunktion. Die ganzheitliche Betrachtung bringt das Herz in Beziehung zum gesamten Organismus für einen „offenen Geist“ und ein „friedliches Gemüt“, frei übersetzt.

Bewegte Übungen, Selbst-Akupressur und Klopftechniken ergänzen sich für Bewegungsqualität, vertiefte Wahrnehmung und Präsenz im Hier und Jetzt.

Die acht Übungen des „Herz-Qigong“ lassen sich in Grundzügen an 10 Terminen erlernen und bieten so eine gute Basis für weiteres Vertiefen und selbst Ausprobieren. Die Teilnahme erfordert keine Vorkenntnisse und ist für EinsteigerInnen geeignet. Bereits Geübte können Aspekte der Laoshan Schule (www.lebenspflege.de) in eigene Übungskonzepte einfließen lassen.

Start: Mittwoch, 15. Januar 2020

Bitte Anmelden bis 12.01.: Ramona.Heister@aktivgestalten.de

Schnuppertermin jederzeit möglich !

10 Termine à 75 Min. 155,00€

(Kleingruppe bis 6 TN)

Ich freue mich auf Sie und Euch!

Ramona Heister

Referentin: Ramona Heister (M.A.)

Studierte Wirtschafts- und Gesundheitswissenschaften sowie Erwachsenenpädagogik und ist ausgebildete Taijiquan und Qigong Lehrende nach den Richtlinien des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan, mit mehr als 20 Jahren Unterrichtserfahrung.

Fon: 06123 702391 Mail ramona.Heister@aktivgestalten.de www.aktivgestalten.de