

Neu beim MTV Handorf:



# Qi-Gong

**ab Mittwoch, 15. Januar 2020**

**wöchentlich 18.30 – 20.00 Uhr**

**Schulsporthalle Handorf**

Übungsleiter: Wilfried Gerds:

„Qigong beinhaltet ganzheitliche Gesundheitsübungen der traditionellen chinesischen Medizin.

Durch Schulung der Achtsamkeit wird gelernt mit inneren und äußeren Konflikten im Alltag besser umgehen zu können. Die Feinmotorik, Beweglichkeit und Koordination werden geschult. Dabei wird das Zusammenspiel von Atmung, Bewegung und Konzentration geübt.

Qigong (Energiearbeit) hat zum Ziel, Atmung, Körperhaltung und Bewusstsein harmonisch zu verknüpfen. Die Übungen dienen zur Anreicherung und Harmonisierung von Qi. Qi ist nach der traditionellen chinesischen Medizin die Lebensenergie.

Dies alles kann durch stetiges und regelmäßiges Üben erreicht werden.

... Ich stelle die Übungen aus den unterschiedlichsten Qigong-Arten zusammen, u.a. aus den sogenannten „18 Bewegungen“. Zum Abschluss folgt in der Regel eine 20 - 30minütige Meditation.

Das, was Qigong mit einem macht, kann man nicht beschreiben, man muss es selbst erfahren.“

Bitte Anmeldungen unter [kontakt@mtvhandorf.de](mailto:kontakt@mtvhandorf.de) oder telefonisch 04133-210124.

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

Nach dem „Schnupperjanuar“ fällt für dieses Angebot ein Sonderbeitrag in Höhe von 10,00 EUR/Monat an.