



# QIGONG...



... ist eine traditionelle, chinesische Entspannungstechnik, mit dem Ziel:

**Stressabbau:** Atemübungen und sanfte Bewegungen können Stress reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden steigern

**Verbesserte Flexibilität:** Die fließenden Bewegungen fördern die Flexibilität der Muskeln und Gelenke, was besonders für Anfänger vorteilhaft ist.

**Energieausgleich:** Qigong zielt darauf ab, die Energie im Körper auszugleichen. Dies kann helfen, Müdigkeit zu reduzieren und die Vitalität zu steigern.

**Entspannung des Geistes:** Die Kombination aus Bewegung, Atmung und Meditation im Qigong fördert eine entspannte Geisteshaltung und verbessert die Konzentration.

**Gesundheitsförderung:** Regelmäßiges Qigong-Training wird mit verschiedenen gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht, darunter eine gestärkte Immunabwehr und eine verbesserte Durchblutung.

**Selbtheilungsfähigkeiten:** Qigong wird oft als eine Methode zur Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte betrachtet, was besonders für Einsteiger ansprechend sein kann.

**Beginn:** Montag | 05.08.- 30.09.2024 | 9 Termine  
18:00 Uhr - Einsteigerkurs  
19:15 Uhr - Fortsetzungskurs

**Ort:** BfW Staßfurt, Am Schütz 5

**Kursleiter:** Holger Feger

**Gebühr:** je 72,00 €

Kreisvolkshochschule Salzlandkreis,  
Standort Aschersleben, Augustapromenade 44, 06449 Aschersleben

☎ +493471 684-624015

Internet: [kvhs.salzlandkreis.de](http://kvhs.salzlandkreis.de)  
E-Mail: [kvhs@kreis-slk.de](mailto:kvhs@kreis-slk.de)

