



# 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.

**Wann:** montags, 05.08.- 30.09.2024, 9 Termine

- 18:00 - 19:00 Uhr (voll)
- 19:15 - 20:15 Uhr

**Wo:** BfW Staßfurt, Am Schütz 5

**Wer:** Holger Feger

**Gebühr:** je 72,00 €

**Interesse?**  
Einfach online buchen!  
[kvhs.salzlandkreis.de](http://kvhs.salzlandkreis.de)

Bitte beachten Sie auch  
unsere Angebote:  
„Bildung auf Bestellung“

Bitte melden Sie sich stets an!  
Kreisvolkshochschule Salzlandkreis  
Tel. 03471 684-624014  
E-Mail: [kvhs@kreis-slk.de](mailto:kvhs@kreis-slk.de)  
Kostenfreie Abmeldungen sind bis 5 Tage vor dem  
Termin möglich.