

## KURSANGEBOT

### Qigong - die Lebensenergie trainieren

Qigong entstammt der traditionellen chinesischen Medizin und verbindet Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen.



- ☯️ Regelmäßiges Üben stärkt den Kreislauf und löst Muskelverspannungen.
- ☯️ Rückenschmerzen bessern sich durch eine gesündere Körperhaltung mit aufrechter Wirbelsäule.
- ☯️ Eine tiefe Bauchatmung und meditative Elemente stabilisieren das vegetative (unbewusste) Nervensystem.

**Kursleiter:** Thomas Müller

**Wann?** Dienstags, 8-8:45 Uhr

Donnerstags, 15-15:45 Uhr

**Start:** 31.1./2.2.2023, 10 Termine

**Kosten:** 90 Euro

**Anmeldung unter:** [www.ihr-landarzt.de](http://www.ihr-landarzt.de)