



Qi Gong stammt aus der chinesischen Energiemedizin und bedeutet Lebenspflege. Es spiegelt die Bewegungen in der Natur wider - besonders das Fließen von Wasser: weich, gelassen, dynamisch und kraftvoll. Es stärkt den ganzen Körper, nährt und reguliert die inneren Organe, beruhigt das zentrale Nervensystem und leitet Energie über die Meridiane. Jede/r kann Qi Gong lernen, unabhängig vom Alter oder Fitnessstand. Aufmerksamkeit für Geist, Haltung und Atmung wirkt positiv auf den Organismus, die Neuronalität und den Stoffwechsel. Innere Balance und ein vitales Selbstgefühl stellen sich leichter ein.

*Qi Gong schenkt die Geschmeidigkeit eines Kindes,  
die Gelassenheit eines Weisen und die Gesundheit eines Holzfällers.  
altes chinesisches Sprichwort*

**Qi Gong & Achtsamkeit:** Fit und gestärkt in den Tag / Entspannt in den Feierabend.

Übungen aus dem medizinischen Qi Gong – u. a. 8 Brokate, 18 harmonische Übungen, RLW-Qi Gong - und aus dem stillen Qi Gong vereinen geschmeidige Bewegungen und Dehnungen mit Bewusstsein für den Atem, die Haltung und für die eigene Mitte. RLW-Qi Gong ist ein medizinisch orientiertes Frauen-Übungsprogramm, das auf die speziellen Bedürfnisse der weiblichen Hormone und Organe abgestimmt ist. Die Kurse sind als Dreiklang gestaltet: Bewegung, Befindlichkeit, entspannte Auf- und Ausrichtung. Selbst-Massagen, Meridian-Klopfen, heilende Laute und Visualisierungen helfen, Gesundheit selbstfürsorglich und ganzheitlich zu fördern. Die kleinen Gruppen ermöglichen zudem eine intensive Begleitung.

**Morgen-Frische-Qi Gong: 9 x dienstags, 9 h – 10.30 h, 125 €; Beginn: 11.10.2016**

**Feier-Abend-Qi Gong: 9 x mittwochs, 19 h – 20.30 h, 125 €; Beginn: 12.10.2016**

Individuelle Qi-Gong-Einzelsitzungen sind nach Vereinbarung möglich.



### Ort, Info & Anmeldungen:

**Praxis Rita Weinger**

Coaching Seminare Therapie

Lärchenweg 33, 93339 Riedenburg-Gleislhof

Tel. 09442-991685, 0177-7484854, E-mail: [info@rita-weinger.de](mailto:info@rita-weinger.de)

[www.rita-weinger.de](http://www.rita-weinger.de)



Erhöhen Sie Ihr Energiepotential und Ihre Vitalität, fördern Sie Ruhe und Gelassenheit und schöpfen Sie neue Kraft & Lebensfreude!