

# Workshop am Sonntag

## Qi Gong bei Bluthochdruck | Hypertonie

29.3.2020

10–14 Uhr // inkl. Pause

Praxis für Chinesische Medizin

Arndtstraße 29, 33615 Bielefeld

In diesem Workshop lernen wir eine der wesentlichen Übungen aus der Guo Lin Qi Gong Basisstufe. Die Übung mit dem Namen „Heben-Senken-Öffnen-Schließen“ (Sheng Jiang Kai He) kann bei unterschiedlichen Erkrankungen eingesetzt werden. In der Variante als „Senkende Form“ ist diese Übung sehr gut zur Regulierung bei Bluthochdruck (Hypertonie) geeignet. Bei der senkenden Form der Handhaltung zeigen die Fingerspitzen während der Übung nach unten. Zu dem Hauptteil gehören drei kurze Vorübungen und drei abschließende Übungen.

Für diesen Workshop sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Zum Üben ist eine leichte und lockere Kleidung recht sinnvoll. Bitte sauberes, bequemes und flaches Schuhwerk mitbringen, sowie Getränke und evtl. ein kleiner Pausensnack.

Weitere Informationen zum Kurs gerne unter  
0176 20556313 oder [www.qigong-aufdemweg.de](http://www.qigong-aufdemweg.de).

Auf dem Weg



Qi Gong - Auf dem Weg - Uwe Hielscher  
Qi Gong Lehrer und Guo Lin Qi Gong Lehrer  
Mitglied Laoshan Union e. V.  
Mitglied Europäische Guo Lin Qi Gong Gesellschaft e. V.

Anmeldung gerne per Mail an [info@qigong-aufdemweg.de](mailto:info@qigong-aufdemweg.de) oder unter 0176 20556313.  
Teilnehmerzahl für den Kurs 4–6 Personen.  
Die Teilnahmegebühr beträgt 45 € (inkl. MwSt).

[www.qigong-aufdemweg.de](http://www.qigong-aufdemweg.de)