

# Faszien Qi Gong

## Bewegliche Wirbelsäule & Gesunder Rücken

**Workshop am Samstag/Sonntag**  
**30. und 31.1. | 14–17 Uhr | inkl. Pause**  
**Praxis für Physiotherapie**  
**Hebridenstraße 44, 33729 Bielefeld**

Rücken- und Wirbelsäulenerkrankungen sind in Deutschland eine Volkskrankheit und das nicht nur bei erwachsenen Menschen. Die Ursachen sind sehr vielschichtig, denn neben der allgemeinen Stresssymptomatik spielen Fehlhaltungen am Arbeitsplatz, zu langes Sitzen am Computer, Haltungsfehler, Muskelschwächen und Überlastungen eine große Rolle.

Inhalte dieses Workshops sind neben einfachen Mobilisierungs- und Schwungübungen vor allem Übungen für die Beweglichkeit im Bereich unterer Rücken und Becken, sowie Übungen für die vier wichtigen Faszienlinien.

Für diesen Workshop sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Zum Üben ist eine leichte und lockere Kleidung 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 max. 4–5 Personen.  
Teilnahmegebühr 75,00 EUR / Kosten inkl. Script

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