

Qi Gong bei Bluthochdruck (Hypertonie)

Workshop am Samstag/Sonntag

27.3. und 28.3. | 14–17 Uhr | jeweils inkl. Pause

Praxis für Physiotherapie

Hebridenstraße 44, 33729 Bielefeld

Bei vielen der allgemein bekannten zivilisationsbedingten Krankheiten in unserer westlichen Welt führen oftmals die gleichen Ursachen zu schlechter Gesundheit. Auch bei der sehr weit verbreiteten Hypertonie (Bluthochdruck) sind es in der Hauptsache die wesentlichen Ursachen wie chronischer Stress, Bewegungsmangel, industriell verarbeitete Lebensmittel und der allgemeine Mangel an geeigneter Lebenspflege, welche letztendlich zu dieser Erkrankung führen. Die folgenden Inhalte und Übungen in diesem Workshop können therapiebegleitend und zur Lebenspflege bei Bluthochdruck eigenverantwortlich integriert werden.

Heben-Senken-Öffnen-Schließen (Frau Guo Lin) /
Akupressur nach David Chang und Achim Eckert /
Atem-Meditation / Ernährung.

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 ein großes Handtuch, Getränke und evtl. ein kleiner Pausensnack.
0176 20556313 oder 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 oder unter **0176 20556313**.
Teilnehmerzahl für den Kurs max. 4–5 Personen.
Teilnahmegebühr 75 € / Kosten inkl. Script

www.qigong-aufdemweg.de