

# TaiJi Qi Gong

## 18 Bewegungen Teil 1

17.01.—21.03.2023

10 Termine dienstags // 18.30–19.30 Uhr

Praxis für Physiotherapie

Hebridenstraße 44, 33729 Bielefeld

Die Taiji Qi Gong 18 Bewegungen basieren auf einer Verbindung und Kombination von Übungen aus dem Taiji Quan und dem Inneren Training des Qi Gong. Diese relativ einfachen Übungen harmonisieren den Körper, den Geist und den Atem. Mit zunehmendem Fortschritt des Übens werden Atemrhythmus und Bewegungsablauf reguliert. Die Bewegungen sind rund, weich, sanft und spiralförmig. Der stetige Wechsel von Ausdehnung und Entspannung führt zu tiefer Ruhe und Gelassenheit.

Weitere Informationen zum Kurs gerne unter **0176 20556313** oder unter **[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 4–5 Personen. Die Kosten für den Kurs betragen 105 EUR (inkl. MwSt).

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