

Qi Gong bei Bluthochdruck | Hypertonie

15. + 16. März 2025

Workshop am Samstag und Sonntag

9:30 – 17 Uhr, inkl. Pause

**Ort: Kursraum im Sivaraja Yoga Zentrum,
Kurze Straße 10, 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 und ein großes Handtuch.

Weitere Informationen zum Kurs gerne unter **0176-20556313**.

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.

Max. 6–8 Personen. Die Teilnahmegebühr beträgt 175,00 EUR für beide Tage (inkl. MwSt). Kosten inkl. Script, Getränke und einem Imbiss.