

# Qi Gong | Stressmanagement

**15. + 16. Februar 2025**

**Workshop am Samstag und Sonntag**

**9:30 – 17 Uhr, inkl. Pause**

**Ort: Kursraum im Sivaraja Yoga Zentrum,  
Kurze Straße 10, Bielefeld**

Stressfaktoren sind in unserer heutigen Gesellschaft mitverantwortlich für viele ernsthafte Erkrankungen von Körper, Geist und Seele. Manchmal ist es auch einfach nur die Summe vieler kleiner Faktoren die das Fass zum Überlaufen bringen. An diesem Seminarwochenende lernen wir einige Werkzeuge und Übungen kennen für einen besseren Umgang mit Stress. Das Seminar beinhaltet eine Auswahl von Übungen aus dem Qi Gong, dazu Akupressur, Atemübungen, einige hilfreiche Tools aus dem Brain Gym, Wahrnehmungsübungen und Meditation.

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.