

# Qigong-Kurse bei Kneipp Frühjahr 2012

## Gesundheit stärken mit Qigong

Qigong ist ein Oberbegriff für ein altes, aus China stammendes, umfassendes Übungssystem zur Pflege der Gesundheit.

Mit unterschiedlichen Bewegungs- Atem- und Meditationstechniken wird das "Qi" - die Lebensenergie - angeregt und harmonisiert.

In diesem Kurs werden einfache Bilder aus der Wudang-Reihe, dem Gelenk-Qigong und den acht Brokaten eingeübt, fortgesetzt und vertieft. Sie fördern die Beweglichkeit, unterstützen die Atmung und lassen den Geist zur Ruhe kommen. Unterschiedliche Übungen zur ganzheitlichen Vitalisierung und achtsamen Wahrnehmung runden die Stunden ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe sowie eine Decke mitbringen.

**Leitung: Ulrike Rüsseler-Thiesmeier**  
**Qigong-Kursleiterin / Shiatsu-Praktikerin GSD**

**Ort/Veranstalter:** Kneipp-Verein Hattingen, Schulstr. 49 in Hattingen

**Beginn: Dienstag, den 10. Januar bis 13. März**

10 Einheiten à 75 Minuten

**Kurs 1 17.30-18.45 Uhr Kurs 2 19.00-20.15 Uhr**

**Kosten:** 125,-€ Kneipp-Mitglieder 110,-€

**Der Kurs erfüllt die Voraussetzungen zur Anerkennung im Rahmen der Primärprävention. Eine Bezuschussung zu den Kosten kann bei den Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme beantragt werden.**

**Anmeldung: Ulrike Rüsseler-Thiesmeier, 02324- 218 62**

**Weitere Infos: [www.shiatsu-hattingen.de](http://www.shiatsu-hattingen.de)**