

## Qi Gong

Qi Gong ist eine asiatische Entspannungstechnik, die der Gewinnung von Lebenskraft und Lebensenergie dient. Das Qi (die Lebenskraft) lässt sich durch beharrliches Üben (Gong) vielfältiger Bewegungsformen bewahren und weiterentwickeln. Auf der Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) steht Qi Gong als Selbsthilfemethode für ein langes und gesundes Leben. Sie erarbeiten Schritt für Schritt die fließenden Bewegungsformen, die überwiegend im Stand ausgeübt werden.

Täglich angewandt stärken sie das Immunsystem, fördern die Aufmerksamkeit für den eigenen Körper, steigern die Konzentration und eröffnen neue Wege zu Ausgeglichenheit, Entspannung und Leistungsverbesserung.

Beginn: Dienstag, 15.11.2022, 5x

17:30 - 19:00 Uhr

Ort: Groitzsch, Stadt- und Schulbibliothek Groitzsch,  
Sebastians Hof 3

Dozent: Friedel Scheede

Kurs: 22B4315001

Entgelt: 78,00 EUR



Borna: Tel. 03433 7446330

Grimma: Tel. 03437 925290

Markkleeberg: Tel. 0341 3502635

Markranstädt: Tel. 034205 449941

Wurzen: Tel. 03425 90470

[www.vhs-lkl.de](http://www.vhs-lkl.de)



 Sparkasse  
Leipzig

 Sparkasse  
Muldental