

氣功

氣功

## Qigong für die ältere Generation

*!!! körperlich und geistig beweglich bleiben !!!*

Senioren können viel für sich und ihre Gesundheit tun, ohne teure Apparaturen und ohne die Gefahr einer Überlastung.

Ich biete ein **spezielles Qi Gong Übungsprogramm**, zugeschnitten auf die Bedürfnisse der älteren Generation. Es beinhaltet sanfte, leicht nachvollziehbare Übungen, die sich ohne Aufwand in ihren Alltag integrieren lassen. Dazu gehören Bewegungs- Atem- und Entspannungsübungen, sowie Hand und Gesichtsmassagen, Finger Qi Gong und Meridianklopftechniken.

Die Übungen können im Stehen wie auch im Sitzen praktiziert werden.

Seit über 2000 Jahren wird Qi Gong in China zu Heilzwecken genutzt und bedeutet frei übersetzt: "Arbeit mit der Lebensenergie", "Atemübung", "Pflege der Lebenskraft". Es ist ein Teil der TCM ( Traditionellen Chinesischen Medizin ) und wird mittlerweile auch im Westen und von der Wissenschaft anerkannt.

Die Übungen erweitern und bewahren die Beweglichkeit, fördern die Koordination und das Gleichgewicht. Qi Gong stärkt das Immunsystem und durch regelmäßiges Üben können sich besonders Senioren Ihre Eigenständigkeit möglichst lange erhalten.

*GRATIS - eine kostenlose Übungsstunde zum Kennen lernen - GRATIS*

Die Kurse finden in Absprache mit den jeweiligen Trägern oder der Einrichtung im Seniorenhaus, Seniorenzentrum und ähnlichen, gemeinnützigen Räumlichkeiten statt.

**Kosten:** abhängig von der Kursdauer, z.B: bei 10 Einheiten / pro Einheit 80,00 €  
Sonderkonditionen nach Absprache.

**Ort:** in den Senioren-Einrichtungen, bei schönem Wetter auch im Freien möglich.

**Termine:** nach Vereinbarung

Einzelstunden für **48.00 Euro pro Einheit** können gesondert vereinbart werden.

Für Terminabsprachen kontaktieren Sie mich bitte:

Tel.: 08092 851 566

Mobil: 0152 25 333 066

[info@natur-und-qigong.de](mailto:info@natur-und-qigong.de)