

„Qi Gong und Erholung“ in Griechenland an einem traumhaften Ort im



10.-17.05.24 für Einsteiger und Wiederholer
27.09.-04.10.24 für Wiederholer und Fortgeschrittene

Sie sind herzlich eingeladen "Nei Yang Gong", eine der schönsten Bewegungsformen, in einem **zertifizierten Kompaktkurs*** in einer kleinen Gruppe kennenzulernen oder zu wiederholen. Die achtsam zu Musik ausgeführten Bewegungen kräftigen die Muskulatur, fördern das Gleichgewicht, vertiefen die Atmung, lindern Verspannungen, halten die Gelenke beweglich und unterstützen einen ausgeglichenen Gemütszustand. Die Übungen sind teils einfach und schlicht, teils dynamisch und herausfordernd und zeichnen sich durch ein hohes Maß an Harmonie aus. Wir beschäftigen uns mit jeweils 6 Übungen aus der 1. Sequenz der bewegten Form (20 Unterrichtsstunden).

Kosten 150€ (10.-17.05.24), 120€ (27.09.-04.10.24)

*Die meisten gesetzlichen Krankenkassen erstatten einen Anteil der Kursgebühr für den zertifizierten Qigongkurs zurück.

Anmeldung bitte bis 10. März bzw. 27. Juni.

Es besteht Unterbringungs- und Verpflegungsmöglichkeit im Bio Gasthotel Mani Sonnenlink: <https://mani-sonnenlink.com>

Selbstverständlich können Sie Ihre/n Liebste/n auch mitkommen lassen. Mani Sonnenlink und Umgebung bieten viele Möglichkeiten sich zu erholen und zu entspannen.

Unterbringungsmöglichkeiten: 53€ im Stoffzelt, 88€ im Bungalow bei Doppelbelegung; 63€ bzw. 127€ bei Alleinnutzung, Frühstück incl.

Qigong ist eine hervorragende Methode das Energiepotenzial des Menschen zu entdecken und zu erschließen. Der Anwendungsbereich ist breit und umfasst Gesundheitserhaltung, Prävention, Therapie chronischer Erkrankungen, Linderung von Beschwerden, Schulung von Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, Entspannung und Stressreduktion, sowie Bereicherung für künstlerische Tätigkeiten. Qi Gong verlangt nach keinen besonderen körperlichen Fähigkeiten und kann in jedem Alter und weitgehend in jeder Lebenslage erlernt und geübt werden.

Zu meiner Qigong-Erfahrung:

- Qigong- Übungsleiterin, Grundausbildung bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.: <http://qigong-yangsheng.de>, kontinuierliche Weiterbildung,
- Anerkannte Qigong Lehrerin der deutschen Qigong Gesellschaft e.V.: <https://www.qigong-gesellschaft.de>
- Qigong-Studienreisen in die VR China mit dem Aufenthalt in der Qigong-Klinik Beidaihe 2012, 2014, 2016, 2018,
- Qigong-Unterrichtstätigkeit seit 2006



Ihre Fragen beantworte ich gerne persönlich:

Tel.: 07931- 47376 oder

E-Mail: hpswe@gmx.de

Ihre Swetlana Hein-Popow

Für die Übernachtungs- und Verpflegungsanmeldung wenden Sie sich bitte an **Burgi Bläul**: Tel.: 0030 272 10 78077

E-Mail: burgi@mani-sonnenlink.com