

QIGONG

AUSTAUSCH BEWEGT!

INNERES LÄCHELN TROTZ(T) DEPRESSION

DI, 13.10.2020 | 18-21 UHR



Forum vita
Nonnenstraße 44, 04229 Leipzig

Gefördert durch:



Die **Gesundheitskasse**
für Sachsen und Thüringen.



QIGONG - INNERES LÄCHELN TROTZ(T) DEPRESSION

Mit Qigong die psychische Gesundheit verbessern, heißt unter anderem, sich nach leichten, einfachen und natürlichen Prinzipien zu bewegen.

Qigong kann in diesem Zusammenhang bedeuten, sich auf einen langen aber lohnenden Weg zu begeben und individuell geschwächte psychische und physische Bereiche bewusst zu machen und im Sinn der Selbstheilung zu regulieren.

In diesem Kurs werden ausgewählte Sequenzen vorgestellt, die u.a. bei Angst-, Zwangsstörungen, Burn Out und Depression unterstützend helfen können.

Wir üben in einer kleinen Gruppe langsam aber wirkungsvoll, so dass ein individuell abgestimmtes Übungsprogramm für den Alltag entsteht. *Das Angebot ist kostenfrei.*

Anmeldung unter:

Grit Schöley | 0341 - 23 49 063
info@qigong-zentrum-schoeley.de
www.qigong-zentrum-leipzig.de