



*Qigong – Spezial*  
*für die Augen, die Schultern und gegen sonstige*  
*Verspannungen*

**forum vita**

Nonnenstraße 44, 04229 Leipzig

**Sa/So; 14./15.11.2020**

**10:00 - 16:00 Uhr, 160,00€**

Unsere Qigong-Präventionskurse werden von den Gesundheitskassen nach § 20 SGB V bis zu 100% in der Primärprävention bezuschusst. Erstattung bitte bei Kasse erfragen.

AOK Gutscheine werden angenommen.

**Anmeldung**

Grit Schöley, Tel. 0341-23 49 063

info@qigong-zentrum-schoeley.de

**[www.qigong-zentrum-leipzig.de](http://www.qigong-zentrum-leipzig.de)**

# Weitere Informationen

## Was erwartet Sie?

Qigong ist ein Übungsschatz mit traditionellen Wurzeln von Körper- und Atemübungen aus dem antiken Indien und China. Das chinesische Wort „Qi“ wird meistens als Energie- oder Lebenskraft übersetzt und bedeutet umgangssprachlich „ein- und ausatmen“. „Gong“ bedeutet beständiges Üben. Mit einfachen, wohltuenden Übungen wird Qi im Körper angesprochen, aktiviert und beeinflusst innere Vorgänge positiv. Qigong kann wie eine ruhige Oase im hektischen Alltag wirken. Mit sanften, langsamen, runden Bewegungen erreichen wir Geschmeidigkeit, durch geführten Atem innere Ruhe und Entspannung.

Im „Qigong Spezial für die Augen...“ lernen Sie „Stilles Qigong“ (Jing Gong) im Sitzen und Liegen; „Bewegtes Qigong“ als Figuren im Stehen oder Sitzen, Meridianklopfmassage, Finger-Qigong und **Augen-Qigong** kennen.

## Für wen? Für Sie,

besonders geeignet, wenn Sie bereits einen Kurs belegt haben und die in Vergessenheit geratenen Übungen wiederholen und vertiefen möchten. Auch für Neueinsteiger, wenn Sie mehrere Stunden am Tag achtsam und ruhig sein wollen. Sie erhalten einen Einblick in die Varianten und Formen des Augen-Qigongs.

## Qigonglehrerin?

Grit Schöley, prom. Diplomsportlehrerin, Sporttherapeutin, Dozentin u. Trainerin im Gesundheits- und Rehabilitationssport und für Entspannungsverfahren. Qigonglehrerausbildung bei Kolibri – Seminare.

Rückfragen richten Sie bitte an [info@qigong-zentrum-schoeley.de](mailto:info@qigong-zentrum-schoeley.de) oder 0341 -23 49 063.