



Qigong

- Qi = Energie / Lebenskraft
- Gong = Übung / Kunst / Technik

- ❖ **Qigong** ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und BEWEGUNGSFORM, die auch Teil der traditionellen chinesischen Medizin ist.
- Sie dient zur Aktivierung der Lebenskraft (Qi) und zur Erhaltung der Gesundheit! (Gesundheit pflegen - statt Krankheit bekämpfen)
- ❖ **Qigong** ist für Jedermann / jede Frau lernbar! (es sind keine besonderen Voraussetzungen nötig)
- Mittels einfachen und sehr wirksamen ATEM- und BEWEGUNGSÜBUNGEN können wir Einfluss nehmen auf unser *Nervensystem*, unsere *Organe* und den ganzen *Bewegungsapparat*
- **Qigong** bewirkt:
 - Verbesserung der körperlichen & geistigen Flexibilität
 - steigert die Belastbarkeit & Leistungsfähigkeit

Fortlaufender Kurs - jeden Mittwoch, von 19.30 - 20.40

- Einstieg jederzeit möglich , 1 Probelektion gratis

Therapiehaus, Schützenhausstr. 4, 9542 Münchwilen



Kontakt / Auskunft / Anmeldung:

Robert Bruggmann - dipl. Qigonglehrer MQA - 076 / 421 46 50

Email: robert.bruggmann@bluewin.ch - www.qigongkurse.ch