

# Chi Kung Basiskurs

18. Oktober 2018

18:30 Uhr

Petersaurach



Ruhe und Energie  
für  
Körper und Geist



[www.chi-kung.org](http://www.chi-kung.org)

Zhan Zhuang Chi Kung Schule Thomas Apfel

## Traditionelles Chi Kung

Chi Kung (Qi Gong) ist ein ganzheitliches Übungssystem mit jahrtausendealter Tradition. Insbesondere Menschen die nach Ruhe und Ausgeglichenheit im hektischen Alltagsleben suchen, profitieren außerordentlich von diesem Training.

Die Kultivierung der eigenen Energie durch Chi Kung hat viele positive Auswirkungen - unter anderem in den folgenden Bereichen:

- Erhöhte Gesundheit durch Stärkung der Immunabwehrkräfte und des Herz-Kreislauf-Systems
- Kräftigung des Rückens und der Knie durch Aktivierung der Tiefen-Muskulatur
- Stress Management durch Entwicklung von Ruhe und innerer Kraft

## Eine Reise von 10.000 Meilen beginnt mit einem einzelnen Schritt

Der Basiskurs bietet einen guten Einstieg in Chi Kung.

In den neun Stunden dieses Kurses erlernen Sie grundlegende Positionen des Zhan Zhuang Chi Kung und die ersten vier Übungen des Ba Duan Jin.

Damit verfügen Sie über ein ca. 30 minütiges Basisprogramm zum eigenständigen Üben und erfüllen die Voraussetzungen für weiterführendes Training.

Veranstaltungsort ist das Zentrum für Traditionell Chinesische Medizin, Gewerbestraße 3, 91580 Petersaurach.

Nach der ersten kostenfreien Trainingsstunde am 18. Oktober haben Sie die Möglichkeit zum Preis von 75 € am Gesamtkurs teilzunehmen.

## Weitere Informationen und Anmeldung

Thomas und Helga Apfel • Gewerbestraße 3  
91580 Petersaurach • Tel: 09872-957 044