

# Zur Mitte kommen – aus der Mitte leben



## Qigong - Seminar in Bihlafingen

Die "Achtzehn Bewegungen ( Teil 1 )", stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Um das Neuerlernte zu verinnerlichen, wird nur ein Teil der gesamten Übungsfolge eingeübt und wiederholt. Dabei soll es vor allen Dingen um die Grundhaltung im Qigong gehen. Die "Achtzehn Bewegungen" sind aufgrund ihrer Einfachheit besonders für Einsteiger und alle Altersstufen geeignet.

Durch die Langsamkeit der Bewegungsabläufe in Verbindung mit einer natürlich - fließenden Atmung, können Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen. Diese Erfahrung in der Übung kann uns im Alltag helfen, unbewusste Körperspannungen besser wahrzunehmen und diese, mit Hilfe einer veränderten Körper - und Geisteshaltung, zu lösen. Zwischen den aktiven Übungssequenzen werden Lockerungs-, Dehn- und Partnerübungen für ein abwechslungsreiches Miteinander sorgen.

Kursleitung: Jutta Kienle, Heilpraktikerin, Krankenschwester (Psychosomatische Klinik Buching),  
Qigong u. Tai Chi- Praktizierende seit 20 Jahren, seit 12 Jahren Kursleiterin für  
Qigong u. Tai Chi an der Vhs Füssen, in Ausbildung zur Shiatsu - Praktikerin

Kursdaten: **Samstag, 30. November, 14:00 bis 18:30 Uhr**

Teilnehmerzahl: 8

Bitte Decke, kleines Kissen, **bequeme Kleidung** und warme Socken mitbringen!

Kosten: 35 Euro (inkl. Tee und Kuchen)

Anmeldung unter:

Naturheilpraxis Bihlafingen • Barbara Klingler-Volswinkler • Oberholzheimer Str. 59 • 88471 Laupheim  
per E-mail: [info@naturheilpraxis-bihlafingen.de](mailto:info@naturheilpraxis-bihlafingen.de)  
Tel. 07392/912580