

**S.V. Viktoria 1908 Koslar e.V.**

**Tanz- und Turnabteilung**

wagner.uh@outlook.de



**SV Viktoria 08 Koslar ...bewegt**

## **Qi Gong** *übersetzt: mit der Lebensenergie arbeiten*

**Interessiert?! ...komm' vorbei**

- immer **freitags**
- Uhrzeit: von **09:00 bis 10:00 h**
- Ort: **Vereinsheim** (Kabine 3), Genossenschaftsweg, 52428 Jülich Koslar
- Kursleiterin: **Bettina** Sohnius-Lüpertz
- **Kosten:** für Mitglieder frei / 10er Karte 50,00 € für Nicht-Mitglieder

**Qi Gong** als der aktive Teil der 5 Säulen der traditionellen chinesischen Medizin, umfasst **Bewegungen, Atemübungen, Körperhaltungen** und **geistige Übungen** der Konzentration und Imagination.

Durch regelmäßiges praktizieren können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert werden. Der Gleichgewichtssinn, die Körperwahrnehmung und die Konzentration werden geschult.

**Qi Gong** hat sich zur Prävention bewährt.

**Qi Gong** Übungen sind vielfältig und auf Alter und Gesundheitszustand individuell auswähl- und anpassbar.

Tiefe und nachhaltige Effekte werden sich bei regelmäßigem und langfristigem Üben einstellen.

**Wir freuen uns ... auf Sie ... auf den neuen Kurs ... auf Ihre/deine Teilnahme ...komm' vorbei**