

# Qigong

mehr als eine  
Gesundheitsübung

## Das Herz

für sich selbst öffnen

Wellengetragen

lasse ich mich treiben

ohne zu steuern

komme ich an

Fu Laodao

Anette Weber  
Mittelstr. 40  
32108 Bad Salzuflen  
05222-9239569  
webaera (at) web.de

## Yangsheng Qigong

Lehrsystem von  
Prof. Jiao Gourui



**Yangsheng Qigong -**

**Die 15 Ausdrucksformen**

## **Aktuelle Termine s. Kurse-Termine**

Die Kurse entsprechen den Anforderungen der Krankenkassen. Die finanzielle Unterstützung wird unterschiedlich gehandhabt. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

**Anette Weber  
05222-9239569**

## **Qigong – mehr als eine Gesundheitsübung**

Dieses umfassende Lehrsystem aus Theorie und Übungsmethoden entwickelte Prof. Jiao Guorui (1923-1997).

Prof. Jiao Guorui war Arzt für Traditionelle chinesische Medizin (TCM) an der Akademie für TC in Beijing.

Qigong (sprich: tchigung) ist eine alte chinesische Methode, den Körper, die Seele und den Geist in Harmonie zu bringen.

Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Aufmerksamkeit und Imagination.

Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen regulieren und stärken; sie helfen die natürlichen Energieressourcen freizulegen und sie für das tägliche Leben zur Verfügung zu stellen.

Qigong-Übungen können den individuellen Bedingungen angepasst werden. So kann Qigong in jedem Alter und weitgehend vom Gesundheitszustand erlernt und geübt werden.

**Qigong- eine Achtsamkeitsübung,  
das Herz für sich selbst öffnen**

## **Anmeldung**

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

Nummer: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Den Teilnahmebeitrag von \_\_\_\_\_ €  
überweise ich auf das Konto unter  
Angabe der Kursnummer:

Kto:

BLZ:

**Anette Weber Mittelstr. 40  
32108 Bad Salzuflen  
05222-9239569**