

## Neue Kurse ab Mitte Januar 2024

### Qigong & Tao-Meditation

#### vital und entspannt in's neue Jahr



Qigong zählt zu den ältesten **Heil- und Vorbeugungsmethoden** der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Wir praktizieren eine Kombination aus leicht zu erlernenden, sanften Bewegungsabläufen, Dehnübungen zur Mobilisierung der Gelenke und Aktivierung der Meridiane, Eigenmassage-, Zentrierungs- und Atemübungen, die uns wieder in unsere Balance bringen und den Fluß des Qi (= Lebenskraft, Lebensenergie) durch unseren Körper ermöglichen.

Die Energiebahnen des Körpers werden aktiviert und Blockaden gelöst

- Wirbelsäule und Rücken gekräftigt
- Beweglichkeit und Körperhaltung verbessert
- Vitalität und Lebensfreude werden gefördert

<b>Aufbaukurs:</b>	<b>Ab Montag, 22.01.: 17h45 – 19h15 Uhr, 10 x</b>
<b>Fortgeschrittene:</b>	<b>Ab Montag, 22.01. : 19h30 – 21h00 Uhr, 10 x</b>
Termine fortlaufend, kein Kurs während der Schulferien	

**Kosten:** Euro 155,-- Euro, für 10 x 1,5 Stunden, max. 6 Teilnehmende

**Termine:** 22.1., 29.1., 5.2., 19.2., 26.2., 4.3., 11.3., 18.3., 15.4., 22.4.

**Ort:** Wilmshausen, „Drehpunkt-Leben-Institut“, Nibelungenstraße 309

**Kursleitung:** Annette Burkhardt, zertifizierte Lehrerin für Qigong seit 2005, 2-jährige Ausbildung im Authentischen Medizinischen Qigong bei dem Chinesischen Großmeister Qingshan Liu, Münchener Qigong-Akademie, seither fortlaufende Weiterbildungen.

**Anmeldungen und Fragen:** Annette Burkhardt, Am Kernberg 6B, 6468 Lautertal,

Tel. 01520-8884447 ; [kontakt@annette-burkhardt.com](mailto:kontakt@annette-burkhardt.com),

[www.annette-burkhardt.com](http://www.annette-burkhardt.com)