



reset & move

ANNETTE BURKHARDT

## gesund, vital & entspannt mit Qigong



Qigong zählt zu den ältesten Heil- und Vorbeugungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin mit dem Ziel, den Fluß des Qi (=Lebenskraft, Lebensenergie) durch den Körper zu ermöglichen, Blockaden zu lösen und das Qi zu stärken und zu bewahren.

Eine Kombination aus leicht zu erlernenden Bewegungsabläufen, Dehnübungen zur Mobilisierung der Gelenke und Aktivierung der Meridiane, Eigenmassage, – Zentrierungs – und Atemübungen, die Dich wieder in Deine Mitte und in Deine Kraft kommen lassen.

### **Basiskurs – auch für Anfänger geeignet - 8 x 90 min**

ab Mittwoch, 28.2.24, 18h00 – 19h30

Folgetermine: 6.3., 13.3., 20.3., (Osterferien-Pause), 17.4., 24.4., 8.5., 15.5.

Kosten: Euro 128-- Euro, für 8 x 1,5 Stunden, incl. 19 % MWSt.

### **für Einsteiger - 5 Termine à 60 min – zum Ausprobieren**

ab Mittwoch, 13.3., 19h45 bis 20h45.

Folgetermine: 20.3., (Osterferien-Pause), 17.4., 24.4., 8.5.

Kosten: Euro 59,-- Euro, für 5 x 60 min, incl. 19 % MWSt.

## **KÖRPER – GEIST – SEELE WIEDER IN BALANCE BRINGEN**

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

**Kleine Gruppen mit max. 6 Teiln. – individuelle Bedürfnisse werden erkannt und berücksichtigt, in freudvoller und achtsamer Atmosphäre.**

**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)**