

## **Kursbeschreibung:**

### **Methoden des Qigong:**

Qigong Yangsheng – Methoden gesundheitsfördernder Übungen der traditionellen chinesischen Medizin nach Prof. Jia Guorui

Wuxing Yangsheng Gong - Übungen zur Lebenspflege nach den Fünf Wandlungsphasen von Abt Li Hechun

### **Teilnehmen:**

Kann jeder: Anfänger ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene

Bitte bequeme Kleidung und Schuhwerk mitbringen

Bei gesundheitlichen Problemen ist vorab eine kurze Rücksprache sinnvoll und wird vertraulich behandelt

### **Kursleiter:**

Gabriele Schugt-Waters,

Dr. med. Werner Waters (Naturheilverfahren, TCM – Traditionelle Chinesische Medizin)

Wir ergänzen uns in unseren Kenntnissen und können so ein breites Spektrum an Inhalten und Möglichkeiten anbieten.

Wir sind Mitglieder bei der medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng

Bonn, dort haben wir den größten Teil unserer Ausbildung erhalten.

Qigong bietet uns unterschiedliche Möglichkeiten zu praktizieren: im Sitzen, im Stehen im Gehen, in Ruhe und Bewegung: Das Qi folgt der Vorstellungskraft.

### **Aktuelle Kurse:**

Laufender Kurs: PSV Familiensport

Ort: Glaspavillon der Schloß-Park Sport Arena, Brühl

Donnerstags 16:30h-17:45h und 18:00h-19:15h ausserhalb der Ferienzeiten

Ab Januar 2025 sind Kurse auch in Brühl-Schwadorf geplant. Im Dezember wird ein kostenloser Schnupperkurs zum Kennenlernen angeboten. Bitte um Anmeldung.

Bis dahin bleibt gesund und zuversichtlich

Gabriele und Werner

Tel: 02232-9506077

Website: <https://www.qigong-waters.de>