



# Qigong



Mit sanfter Bewegung entspannen, das Gleichgewicht fördern, das Immunsystem stimulieren und die Organfunktionen harmonisieren. Wir arbeiten nach der Methode des *Daoyin Yangsheng Gong* von Prof. Zhang Guangde (von der Sporthochschule Peking), welches zum sog. medizinischen Qigong zählt. Der herbstliche Schwerpunkt liegt auf Übungen zur

Stabilisierung der Körpermitte, Beckenboden, sowie Lungen-, Nieren- und Immunstärkende Übungen, die uns in der kommenden kälteren Jahreszeit unterstützen sollen.

Die Übungsauswahl ist für Schwangere geeignet.

Start: **Dienstag, 24.09.2019**  
**19:00 – 20:30**

Ort: Musik Mittelschule Kötschach

Kosten: € 118 *EKiZ Mitglieder* / 125 €  
8 x 1,5 Stunden,

## Anmeldung:

Claudia Sophia Cappel:  
Dipl.-Sportlehrerin (Univ.)

info@lebenistbewegung.eu  
0664 91 98 607

