

# Qi Gong Kurs

*mit Heera*

Qi Gong ist ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Medizin.

Wozu ist Qi Gong gut?

- Stress-Abbau & innere Ruhe
- Lösen von Muskelverspannungen und Schmerzen
- Ausgleich zu den Anforderungen in Beruf und Privatleben
- Anregung des Immunsystems und Erhöhung der Vitalität
- Korrektur von Fehlhaltungen des Körpers
- Erhaltung der Gelenkigkeit & Lebensfreude bis ins hohe Alter
- Konzentration und Gelassenheit nehmen zu
- Wohlbefinden für Körper und Geist

## Wann?

19.01. - 05.04.2024

(außer 08.03. / 29.03.)

10x Freitags 17:30 - 18:30 Uhr

## Wo?

Konzepthaus, Jahnstraße 23  
09126 Chemnitz

## Kosten?

100% Übernahme durch AOK+  
(bis zu 85% bei anderen KK)

## Anmeldung?

Heera - Kursleiterin  
[www.qigong-massage.de](http://www.qigong-massage.de)

**0162 - 277 83 93**

