

Ergotherapie Weigelt Im Rieselfeld

Prävention und Gesundheitsförderung

“Qigong 8 Brokate“

10 x 60 Min. 100 Euro

„Qigong 15 Ausdrucksformen des Taiji“

10 x 90 Min. 120 Euro

“Qigong für Körper und Seele“

10 x 60 Min. 100 Euro

Kontakt: Tel: 0761 – 888 6 999 2 oder

Info@ergotherapie-weigelt.de

Aktuelle Termine auf www.ergotherapie-weigelt.de

Entspannung mit
Qigong
spürbar besser mit



- Entspannung finden
- In die Mitte kommen
- Gleichgewicht und Kraft erhalten



Als Präventionsangebot nach § 20 Abs. 1 SGB V
von der Krankenkasse anerkannt.

- o **Ich habe das Gefühl, nie genügend Zeit und Ruhe zu haben.**

Qigong wirkt über die Bewegung, aber auch mit Ruheübungen. So wird Energie zugeführt ohne sich zu verausgaben, Entspannung erfahren und in der Folge Stressreaktionen reduziert. Sie verbessern ihre Körperwahrnehmung, kommen zur Ruhe und fühlen sich innerhalb kurzer Zeit vitaler.

- o **Mir fehlt es an Kraft, Energie und Beweglichkeit.**

Die chinesische Heilgymnastik Qigong ist eine sanfte und zugleich kraftvolle Körperarbeit. Die Übungen des Qigong sind vor allem gezielte Bewegungen für den gesamten Körper, das Nervensystem und das Herzkreislaufsystem. Aufgrund der weich fließenden harmonischen Bewegungen gibt es für Qigong-Übende keine Altersgrenze. Qigong stärkt sie in Körper und Geist, verbessert ihre Gesundheit und beeinflusst somit positiv ihre Lebensqualität.

- o **Ich habe körperliche Beschwerden und/oder Schmerzen.**

Anfänger und Menschen mit Beschwerden finden in meinen Kursen einen guten Einstieg. Wir nutzen die Jahrtausend alte Tradition des Qigong um Ihren Körper ins Gleichgewicht zu bringen und wieder Wohlbefinden zu erfahren.



Kontakt:
Britta Weigelt, Qigong-Kursleiterin DQGG