

QIGONG



WAS IST QIGONG?

Qigong ist eine Bewegungsform, die als eine der fünf Säulen gilt, auf der die Traditionelle Chinesische Medizin ruht.

„Qi“ steht dabei für „Energie“ und „Gong“ bedeutet „Arbeit“.

Wer Qigong praktiziert, wird zunächst in einfachen Bewegungen lernen, den Körper bewusst zu bewegen.

In Verbindung mit Atemübungen und speziellen Vorstellungsübungen bekommen die Bewegungen eine hohe Effektivität.



Die Trainerin:

MONIKA VENKER

von Move Moments, Hattingen

Ausbildung zur Qigong-Trainerin
an der Universität Oldenburg

Zweijährige Zusatzausbildung
in Hui Chun Gong

Meisterschülerin
von Shifu Edson Vlijt

KURSE

WANN?

mittwochs von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Der nächste Beginner-Kurs startet am 6. September 2017.

WO?

Mona's Orientalisches Tanzparadies
Schulthenhofstr. 15 (Eingang Langekamp)
45475 Mülheim

MAL SCHNUPPERN?

Gerne :-) Ruft einfach unter 0151/176 541 28 an!

Anmeldung und Infos unter www.mona-okon.de