



## Qi Gong stärkt das Immunsystem®

Was Qi Gong Übungen bewirken:

- Linderung und Vorbeugung chronischer Leiden
- Auflösen von Energieblockaden
- Stressabbau und Emotionsausgleich
- Stärkt die Herz-Lungen-Tätigkeit
- Erhöht die Elastizität der Muskeln
- Stärkt Sehnen und Bänder, Gelenke
- Wirkt positiv auf alle Körperflüssigkeiten
- Steigert das Immunsystem

All das geschieht durch eine bewusste, tiefe Atmung, feinste Muskelkontraktionen, fließende, sanfte Bewegungen, und führt letztendlich zu einem wohligen Zustand von entspannter Konzentration.

Chan Mi Gong wirkt sehr speziell auf die Wirbelsäule, fördert den Fluss in den Nervenbahnen, wirkt vorbeugend gegen Krankheiten und ist eine außergewöhnliche (sanfte) hoch wirksame Qi Gong- Form um Schmerzen zu heilen.

### FORTLAUFENDER KURS:

10 Mal, ab Mo, 21. Sept. 2020  
jeweils 18.30 – 19.45 Uhr, 125€

#### WO?

Bildungshaus Großrußbach  
Festsaal

#### MITZUBRINGEN:

Bequeme Kleidung, Socken, evtl. Trainingsmatte

Kursleiterin: Roswitha Jani

Dipl. Qi Gong Lehrerin

Shaolin Qi Gong, HerzKreis®, Chan Mi

Tao Woman Qi Gong

Anmeldung: 0699 188 235 28 [qigong@jani.at](mailto:qigong@jani.at)  
[www.jani.at](http://www.jani.at)

Schnuppern  
möglich!

