

Termin:

Freitag, 06.12.2019,

18.00 Uhr bis

Sonntag, 08.12.2019,

ca. 13.00 Uhr

Ort:

Haus Petersberg

(bei Dachau)

Leitung:

Alexander Wüst,

Lehrer für Taijiquan und

Qi Gong (nach Sebastian-
Kneipp-Akademie)

Kosten:

€ 75,00

Kursgebühr

€ 114,00 für zwei Über-

nachtungen im EZ mit

Vollpension

€ 5,00

Bearbeitungsgebühr

Anmeldung:

Fachbereich

Männerseelsorge

Auf Wunsch senden wir

Ihnen auch gerne ein

Anmeldeformular zu.

online unter:

www.maennerseelsorge-

muenchen.de

Informationen unter

Tel. 089 2137-1599

**Bewegen - fühlen - wahrnehmen
wie Qi Gong gerade uns Männer positiv
durch das Leben begleiten kann**

Qi Gong, ist eine alte Kunst aus China, heutzutage meistens reduziert auf das Thema Entspannung und von den Krankenkassen als Entspannungsmethode anerkannt. Dabei steckt viel mehr im Qi Gong – die Entspannung dient gewissermaßen als Türöffner. Es ist die Erfahrung, mit seiner eigenen Energie in Kontakt zu treten, sich ihrer durch die Übung bewusst zu werden, sich selbst auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene besser kennenzulernen.

Gerade Männer können lernen, dass es für ein ausgewogenes Leben eben nicht nur das aktiv sein, stark sein und powern können braucht. Sondern immer wieder auch den Ausgleich, die Hinwendung zu unserem Inneren, zur Ruhe und Erholung.

Vorerfahrung ist keine notwendig!

Inhalte und Übungen (zu verschiedenen Qi Gong Arten):

- Einblick in die traditionelle chinesische Medizin (Qi Gong ist ein Aspekt der TCM)
- Erlernen verschiedener Qi Gong Übungen
- Akupressur
- Stille Meditation aus dem Qi Gong

