

Termin:

**Samstag, 30.10.2021,  
09.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

Ort:

**Haus der Familie  
Machtlfinger Str. 5,  
81379 München, (U3  
oder Bus Linie 51,  
Haltestelle Machtlfinger  
Str.)**

Leitung:

**Alexander Wüst,  
Lehrer für Taijiquan und  
Qi Gong (nach Sebastian-  
Kneipp-Akademie)**

Kosten:

**€ 25,00 Kursgebühr**

Anmeldeschluss:

**08.10.2021**

Anmeldung:

**Fachbereich  
Männerseelsorge**

online unter:

**[www.maennerseelsorge-  
muenchen.de](http://www.maennerseelsorge-<br/>muenchen.de)**

Informationen unter

**Tel. 089 2137-1599**

## **Kontakt mit der eigenen Energie**

### **Einführungstag Qi Gong für Männer**

**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 von profitieren, 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

