

P e t e r W . P e s c h e l

Qi Gong
Karate-Do
Meditation

稽古

„QiGong in der Villa Wellantis“

Anliegen

Um unseren Tag optimal zu beginnen, tagsüber in Balance zu bleiben und unsere gute Zentrierung in der Hektik nicht zu verlieren, widmen wir uns morgens dem Qi Gong in der besonderen Atmosphäre der Villa Wellantis in Radebeul.

Durch einige sanft dehnende und die körperinternen Prozesse anregende Übungen optimieren wir die Zirkulation unserer Energie und harmonisieren Geist und Körper.

Inhalt

Wir nutzen bewährte Atem- und Bewegungsübungen der chinesischen Medizin um den Energiehaushalt unseres Körpers positiv zu stimulieren. Die langsam fließenden, sanft dehnenden Bewegungen machen den Körper geschmeidig, fördern unsere physische und psychische Gelöstheit und steigern unsere Vitalität. Der Kreislauf wird angeregt und das Immunsystem gestärkt.

Die Übungen wirken ebenfalls harmonisierend auf den Geist. Wir finden mit ihrer Hilfe einen Zugang zu unserer Mitte und zu innerer Ruhe. Das ist eine wichtige Voraussetzung für den Erhalt unserer körperlichen Gesundheit.

Zum Üben tragen wir bequeme, lockere Kleidung, Schuhe mit flacher Sohle.



QiGong – Übungen können grundsätzlich von allen Menschen als präventive Maßnahme zur Erhaltung und Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden genutzt werden. Sollten zeitweilige oder dauerhafte gesundheitliche Beeinträchtigungen bestehen, nehmen Sie bitte vor der Teilnahme sicherheitshalber Rücksprache mit Ihrem Arzt oder dem Kursleiter.

Sie können gern das Üben mit einem Tee aus dem erlesenen Angebot der Villa Wellantis ausklingen lassen. Wenden Sie sich dazu nach der Stunde vertrauensvoll an Frau Schütze.

Kursdaten

Kursort : Villa Wellantis, Meißner Str. 49, 01445 Radebeul

Kurszeit : Mittwochs, 08.00 Uhr bis 09.00 Uhr, 1 Stunde;

Teilnahmebeitrag:

1 Probestunde kostenfrei

Einzelstunde	Euro 13,00 / Person
Monatskarte	Euro 48,00 / Person
Quartalskarte	Euro 138,00 / Person
Jahreskarte	Euro 541,00 / Person

Anmeldung und Informationen:

Peter W. Peschel
Tel. 03 51 – 795 600 4 oder 0 151 – 22 80 55 93
post@feuer-und-wasser-verbinden.de

www.feuer-und-wasser-verbinden.de

oder
Rita Schütze, Villa Wellantis
Tel. 03 51 – 272 211 6
info@villa-wellantis.de