

Peter W. Peschel

Qi Gong  
Karate-Do  
Meditation

稽古

Neuer Kurs

# Qi Gong

Aktivierung unserer Lebensenergie

QiGong ist eine umfassende und sanfte Methode zur Stabilisierung der Gesundheit und Stärkung unserer Vitalität. Es verbessert allgemein unser Wohlbefinden.



Wir nutzen die seit Jahrtausenden bewährten Atem- und Bewegungsübungen der chinesischen Medizin, um den Energiehaushalt unseres Körpers positiv zu stimulieren. Die langsam fließenden Bewegungen machen den Körper geschmeidig und fördern unsere physische und psychische Gelöstheit. Wir erlangen eine neue innere Aus- und Aufrichtung und üben uns in Achtsamkeit gegenüber unseren körperlichen und geistigen Belangen.

Der Kreislauf wird angeregt und das Immunsystem gestärkt. Mit Hilfe der Übungen des Qi Gong finden wir (wieder) einen Zugang zu unserer Mitte und zu innerer Ruhe und bringen Geist und Körper wieder zusammen.

Das ist eine wichtige Voraussetzung für den Erhalt unserer Gesundheit.

**Kursort und -zeit :** Arztpraxis Kupke  
Cottbuser Str. 29, 01129 Dresden  
jeweils Dienstags und Freitags  
um 19.30 – 20.30 Uhr

Kommen Sie in leichter, lockerer Kleidung und bringen Sie flache Schuhe oder dicke Socken mit. Eine separate Anmeldung ist nicht nötig.

**Kosten :**

1 Probestunde	kostenfrei
Einzelstunde	15,00 Euro / Person
Monatskarte	52,00 Euro / Person
Quartalskarte	138,00 Euro / Person

weitere Informationen in der Arztpraxis Kupke oder bei Peter W. Peschel, 0151 – 22 80 55 93; 03 51-7 95 60 04