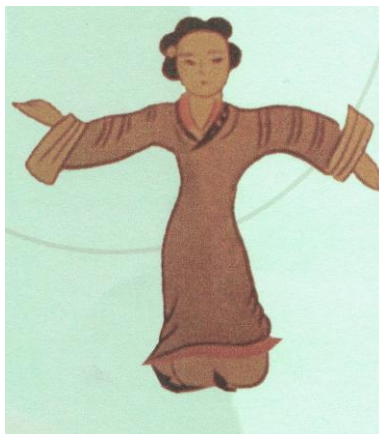


Die Gesundheit pflegen, Auszeit vom Alltag, entspannt arbeiten

Einführung in Qigong



Qigong ist eine traditionelle chinesische Methode zur Verbesserung und Stabilisierung des körperlichen Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit. Sie umfasst eine Kombination aus Körperhaltungen, Bewegungen, Selbstmassagen, Atmung und Aufmerksamkeit.

Die GEW-Paderborn bietet Kolleginnen und Kollegen im Rahmen ihrer Fortbildungsangebote eine Einführung an.

Die Qigong-Kursleiterin Anja Goerge aus Paderborn wird in einer 2-stündigen Veranstaltung einen Überblick über die Methode mit vielen Übungsbeispielen bieten. Das von ihr praktizierte Daoyin Yangsheng Gong ist das einzige medizinische Qigong-System, das in das nationale Chinesische Gesundheitsprogramm aufgenommen wurde.

(Infos unter: www.anjagoerge-qigong.de)



Zeit: Freitag, 09.03.2012, 15-17 Uhr

Ort: Hermann-Schmidt-Schule
Merschweg 6
Paderborn-Schloß-Neuhaus

- Bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe werden empfohlen -

Kosten: GEW-Mitglieder: frei
Andere: 10 €

Anmeldung bis zum 05.03.2012

Bei Ralf Otto: gew-pb.ralf.otto@online.de
05254-65056