



## Qigong (Gesundheitsschützend)



### Ziele und Inhalte:

Chi-Qigong ist eine asiatische Bewegungskunst, die weltweit von über 10 Millionen Menschen praktiziert wird. Es wurde entwickelt, um die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden des Übenden zu verbessern.

In unserer Qigong-Reihe mit wechselnden Schwerpunkten wird sich der kommende Kurs mit dem folgenden Thema beschäftigen:

### Thema „die 5 Elemente“

Sie sind symmetrisch und ausgewogen bezüglich rechts und links, oben und unten, öffnen und schließen, steigen und sinken, vorne und hinten, Yin und Yang. Sie verbinden Übungen in- Ruhe mit Übungen-in-Bewegung und Atmung. Ziel ist es die Energien im Körper zu harmonisieren.

**Kursbeginn: Montag, 18.09.2023 (10 Termine)**

**Kurstage: Montags, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr  
Sporthalle Goldenbühl-Schule, Gymnastikraum**

**Leitung: Andreas Luft  
(Qigong Lehrer des „Centre Qigong Karlsruhe“)**

**Preis: 70.- €, 10 Termine  
25.- €, 10 Termine  
(für Mitglieder des TV Villingen)**

**Anmeldung: Online unter [www.tvvillingen.de](http://www.tvvillingen.de) oder in Ausnahmefällen  
telefonisch unter 07721/26408**