

# QI - Flow

## Lebensenergie und Lebensfreude stärken

### Tageskurs

Samstag, 17.11.2018 von 11.00 bis 16.00 Uhr



Mit dem chinesische Begriff **QI** ist die **Quelle** allen Lebens gemeint und ihr Fließen der **Schlüssel** zur Gesundheit. Alles besteht aus Qi und wird durch Qi genährt und was das Beste ist: wir können diese Energie nutzen, aufnehmen und abgeben und damit Transformation ermöglichen. Durch ausgewählte Atem-, Bewegungs-, und Meditationsübungen aus dem medizinischen **Zhineng Qigong** verbinden wir Körper, Geist und Seele. Wir lernen, unsere Lebensenergie richtig zu nutzen, unterstützen unsere innere Balance und stärken dadurch unsere **Lebenskraft** und **Lebensfreude**.

Dieser Workshop ist für Anfänger und Praktizierende gleichermaßen geeignet. Alle Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

**Ort:** Yoga and Me, Yogastudio Anke Schläffer, Königswintererstraße 777, 53227 Bonn

**Kosten:** 70,00 Euro inclusive Mittagsimbiss und Getränke

**Anmeldung:** bis zum 09.11.2018 unter 0228/4036781 oder [anicklich@t-online.de](mailto:anicklich@t-online.de)