

## ***Aktuelles zum Jahresende***



### ***Guten Abend Qi Gong***

Der Kurs vereint Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen. In einfachen Übungen werden wir Ideen des Qi Gong kennenlernen und praktisch erfahren. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene nutzbar. Es gibt viel zu entdecken!

**Beginn: Mi, 5.12. 2018, 19.30 Uhr, Herrenstraße 12(10 Veranstaltungen)**

**Kosten: 80 €**



### ***Einzelveranstaltungen***

**8.Dezember 2018, 10.00 – 12.30 Uhr**

#### **Meditation im Advent**

Nutzen Sie die Adventszeit in ihrer eigentlichen Bestimmung – zur Ruhe und Besinnung. Hier werden kleine sanfte Entspannungs- und Atemübungen vermittelt. Mit Kurzmeditationen können Sie wieder Kraft schöpfen.

**Herrenstraße 12**

**Kosten 30,00 €**

#### ***Kurs des Vereins***

#### ***„Bewusst Gesund Sein in Thüringen“***

Der Verein Bewusst Gesund Sein in Thüringen möchte Interessenten Möglichkeiten und Wege aufzeigen, um sich auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene zu entwickeln und somit ganzheitliche Gesundheit zu erlangen.

**Sa, 10.11.2018, 14.00 bis 17.00 Uhr**

#### **Lan Shou Wirbelsäulen Qi Gong**

Eine aufgerichtete und entspannte Haltung der Wirbelsäule verbessern die Beweglichkeit. Eine gute Beweglichkeit der unteren Wirbelsäule wirkt sich positiv auf alle Aktivitäten der Gelenke aus. Mit der Aufrichtung der Brustwirbelsäule kann die Atmung frei und ungehindert fließen. Die ersten drei Übungen des Lan Shou Wirbelsäulen Qi Gong sind besonders gut für Rumpf und Wirbelsäule, die vierte und fünfte Übung für den Schulter- und Nackenbereich. Weitere Übungen wirken sehr entlastend und befreiend im unteren Rückenbereich und stärken die Nieren.

**Sporthotel Mühlhausen**

**Kosten 45€**

**Anmeldung unter**

**Mobil: neu!!! 0176-57956036**

**Email: taichi-heisse@email.de**