

# Qi – Gong

## Januar 2024

*„Vollkommene Gesundheit eines Menschen setzt körperliche, geistige und emotionale Ausgeglichenheit voraus“* Hippokrates

**Qi-Gong** ist eine sehr alte chinesische Bewegungs-Kunst zur Förderung der Gesundheit.

Durch langsame, harmonische, meditative Bewegungen lernen wir die Atmung zu spüren und gezielt die Energie – das „Qi“ – zu den Organen zu führen, die sie benötigen. Eine kurze Meditation rundet die Stunde ab.

Dehnübungen bringen Körper, Geist und Seele wieder in Schwung, sodass wir für den Rest der Woche gestärkt sind.

**10x Mo. 09:00 bis 10:00 oder  
10:15 bis 11:15 Uhr**

**10x Do. 17:30 bis 18:30 Uhr oder  
Online: 09:30 bis 10:30 Uhr**

**Anmeldung: Naturheilpraxis Dr. Priscila González (Heilpraktikerin)**  
**0171 164 35 55 - [info@heilpraxis-gonzalez.de](mailto:info@heilpraxis-gonzalez.de)**

**Ort: Jägerstraße 11b – 85757 Karlsfeld**

Gebühr je Teilnehmer: 5 TN je 100 €

In Kooperation mit dem Dachauer Forum Katholische Erwachsenenbildung e.V.

**Klassische Homöopathie – Osteopathie – Ernährungsberatung**