

Hergershausen – Herigar lädt ein zum Heilungs-Qigong

Nach dem erfolgreichen ersten Qigong-Kurs bei HERIGAR e.V. findet im Herbst ein weiterer Kurs statt. Vom 5.9. bis 7.11.2014 (immer freitags), jeweils von 14.30 bis 16 Uhr übt Qigong-Lehrerin Ulrike Heun mit den Teilnehmenden Heilungs-Qigong. Im Qigong geht es nicht um anstrengende körperliche Leistung, sondern um die Lust, den eigenen Körper und die Seele zu verstehen, seine eigene Zufriedenheit und Mitte zu finden. Die Verbindung von Meditation und Bewegung bewirkt tiefe Entspannung, Körperbewusstsein und Ausgeglichenheit. Das Heilungs-Qigong aus dem Sheng Zhen System (Qigong der bedingungslosen Liebe) harmonisiert und stärkt alle Drüsen und

Organe, macht den ganzen Körper geschmeidig, erzeugt spontane Heiterkeit und führt den Übenden in einen Zustand der „Leichtigkeit des Seins“. Die Übungen füllen alle Zellen mit frischem Qi, entgiften den Körper, aktivieren das Immunsystem, macht die Wirbelsäule geschmeidig, entspannt Stauungen in der Leber und stärkt den Herz-Lungen-Kreislauf. Ein lebendiges, lustvolles Qigong für Leichtigkeit und Lebensfreude im Sitzen auf dem Stuhl!
Teilnahmegebühr 126 Euro (9 Termine), Herigar, Rodgaustraße 16, Babenhausen. Anmel-



Beim ersten Qigong-Kurs im Sinnengarten übte Qigong-Lehrerin Ulrike Heun mit insgesamt sieben Personen. Bei allen Terminen nahm auch Sonne teil!

dung bitte bis 1.9. an Ulrike Heun, hauptberufliche und zertifizierte Qigong-Lehrerin, www.drachengigong.de, Telefon 06155-608250. ar