

Entspannung und Harmonie: Qi Gong Kurs in Berlin

Qi Gong fördert die ganzheitliche Harmonisierung auf allen Ebenen. Die Übung dient der Entspannung und fördert die Reinigung von trüben, kranken Energien im Körper. Durch Qi Gong tankt man auf, erholt sich und findet zu mehr Gelassenheit und innerem Frieden. In der Meditation kommen Körper, Geist und Seele zur Ruhe, was zu innerem Frieden und Freude führt. Interessierte neue Teilnehmer/innen sind jederzeit willkommen. Die Gruppe wird von einer ausgebildeten Heilpraktikerin und zertifizierten Qi Gong Kursleiterin angeleitet. Der Kurs findet im Hans-Söhnker-Haus in Berlin statt, immer dienstags von 12:00 bis 13:00 Uhr. Der Kurs kostet 4,00 € pro 60 Minuten und …

Qi Gong fördert die ganzheitliche Harmonisierung auf allen Ebenen. Die Übung dient der Entspannung und fördert die Reinigung von trüben, kranken Energien im Körper. Durch Qi Gong tankt man auf, erholt sich und findet zu mehr Gelassenheit und innerem Frieden. In der Meditation kommen Körper, Geist und Seele zur Ruhe, was zu innerem Frieden und Freude führt. Interessierte neue Teilnehmer/innen sind jederzeit willkommen. Die Gruppe wird von einer ausgebildeten Heilpraktikerin und zertifizierten Qi Gong Kursleiterin angeleitet. Der Kurs findet im Hans-Söhnker-Haus in Berlin statt, immer dienstags von 12:00 bis 13:00 Uhr. Der Kurs kostet 4,00 € pro 60 Minuten und kann telefonisch bei Frau Knobloch oder direkt bei der Kursleiterin Frau Sardar gebucht werden.

Durch die Förderung der ganzheitlichen Harmonisierung und Entspannung kann Qi Gong positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Es kann helfen, Stress abzubauen, die

Atmung zu verbessern und die Beweglichkeit zu steigern. In Berlin gibt es eine Vielzahl von Kursen und Gruppen, die Qi Gong anbieten, was die Popularität und Nachfrage deutlich zeigt.

Tabelle: Kursinformationen

Ort	Hans-Söhnker-Haus, Selerweg 18-22, 12169 Berlin
Termin	Dienstag, 12:00 – 13:00 Uhr
Beginn	Ab sofort
Kosten	4,00 € pro Termin à 60 Minuten
Anmeldung	Frau Knobloch, Tel.: 395 014 18 oder direkt
Kursleiterin Frau Sardar, Tel.: 030 609 258 18	
Leitung	Frau Sardar

Im historischen Kontext ist Qi Gong eine langjährige Praxis in der chinesischen Kultur, die auf die Wirkung von Energieflüssen im Körper basiert. In den letzten Jahrzehnten hat sich Qi Gong auch in westlichen Ländern als Form der Meditation und Entspannung etabliert.

Qi Gong bietet also eine Vielzahl von potenziellen gesundheitlichen Vorteilen und wird in vielen Teilen der Welt als eine wirksame Methode zur Förderung von Wohlbefinden und innerer Ruhe angesehen. Mit dem wachsenden Interesse an ganzheitlichen Gesundheitsmethoden ist es kaum verwunderlich, dass Kurse wie der von Frau Sardar in Berlin immer beliebter werden.

Quelle: www.berlin.de

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de