

# Begegnungs- & Beratungszentrum

„Am Friedensstein“ Dresdner Str. 3 in 01156 Dresden

Tel.: 0351. 45 25 63 28



## Spontanes QiGong

ist eine Methode um den aktiven Verstand zu konzentrieren und die Aufmerksamkeit bewusst nach innen auf den Körper zu lenken. Dabei werden keine vorgegebenen Übungen absolviert, sondern man folgt den Impulsen seines Körpers.

Jeder Körper ist ganz individuell, deshalb sind auch die entstehenden Bewegungen ganz von den Bedürfnissen des eigenen Körpers abhängig.

Man kann es auch als bewegte Meditation bezeichnen.

Der Körper trainiert mit dieser Methode die Beweglichkeit, die gebraucht wird, und löst er Blockaden, die im Laufe des Lebens entstanden und teilweise Ursachen für Krankheiten sind oder werden können.

Die Übungseinheit besteht aus einer Achtsamkeitsmeditation, um das Bewusstsein auf den eigenen Körper auszurichten, der Anleitung und Durchführung des spontanen QiGong und dem Erlernen von unterstützenden Bewegungsabläufen.

**Donnerstags 19 Uhr im 2- Wochen- Rhythmus**

**Anmeldung und Informationen bei:**

**Sibylle Streng**

**Mobiltelefon: 0172 7986780**