

Glück ist Gesundheit und Leben ohne Hast

**Neu bei uns!**

# Qi Gong

## Was ist Qi Gong?

Qi Gong sind Bewegungen, die den Körper und Geist harmonisieren.

Die sanften Übungen erfordern keine großen Kraftanstrengungen und sind in jedem Alter möglich.

Sie schulen die Konzentration, verbessern die Selbstwahrnehmung, vertiefen die Atmung und beruhigen den Geist.

Qi Gong trägt zur Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke und zur Stärkung der Muskulatur, besonders der Rückenmuskulatur bei.

Alle Bewegungen werden langsam und fließend durchgeführt.

Wollen Sie raus aus dem Stress, mehr Entspannung und Harmonie in den Alltag bringen und etwas für Ihre Gesundheit tun, dann kommen Sie in unseren Kurs.

**Qi Gong findet jeden Donnerstag von 15.00 -16.00 Uhr im Kursraum unserer Praxis statt.**

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Bei Interesse bitte anmelden direkt in der Praxis oder telefonisch 034202/61408  
gern auch per E-Mail:  
stoye.mueller@gmx.de

Ihre Physiotherapie Stoye & Müller