



Qigong-Kurse 2020/21

Ohne Vorkenntnisse:

samstags 10.10. - 12.12.2020 | 12.10-13.10 Uhr
samstags 06.02. - 22.05.2021 | 12.10-13.10 Uhr
(außer 06.03., 13.03., 20.03., 03.04. und 10.04.21)

Mit und ohne Vorkenntnisse:

samstags 10.10. - 12.12.2020 | 11.00-12.00 Uhr
montags 12.10. - 14.12.2020 | 16.20-17.20 Uhr
montags 01.02. - 10.05.2021 | 16.20-17.20 Uhr
(außer 15.02., 08.03. und 15.03.21)
samstags 06.02. - 22.05.2021 | 11.00-12.00 Uhr
(außer 06.03., 13.03., 20.03., 03.04. und 10.04.21)

Für Fortgeschrittene:

montags 12.10. - 14.12.2020 | 17.30-18.30 Uhr
montags 01.02. - 10.05.2021 | 17.30-18.30 Uhr
(außer 15.02., 08.03. und 15.03.21)

Geplante vertiefende Workshops:

samstags am 04.07., 01.08., 15.08. und 29.08.20
jeweils 3 Stunden von 10.30 bis 13.30 Uhr á 40 Euro

Änderungen vorbehalten. Die 10-Stunden-Kurse sind
zertifiziert und werden von Krankenkassen bezuschusst.

Karin Ostertag - Lehrerin für Qigong:

Telefon: 06102 772120 (Anrufbeantworter)

E-Mail: kontakt@qigong-ostertag.de

Kurse:

Jeweils laut aktuellem Kursplan auf Flyer & Webseite!

Anmeldung bitte bis 10 Tage vor Kursbeginn.

(mind. 6 TeilnehmerInnen, max. 10 TeilnehmerInnen)

Ein Kurs (10 x 60 Minuten) kostet 110 Euro, die Gebühr ist
bitte vor Kursbeginn auf mein Konto zu überweisen:

Frankfurter Volksbank eG

IBAN: DE75 5019 0000 7200 3914 24 | BIC: FFVBDEFF

Die Kurse finden statt im:

Centro Vitalis

Privates Zentrum für Physiotherapie und individuelle Fitness

Wilhelmstraße 38 | 63263 Neu-Isenburg

Kurse sind geeignet für Frauen und Männer jeden Alters.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

www.qigong-ostertag.de

2020/21

Qigong
bringt
Lebensenergie
zum Fließen

氣





Entschleunigung
Stressbewältigung
Gesunderhaltung
Wohlspannung
Wohlfühlen
8samkeit
Runterfahren
Beweglichkeit
Entspannung
Kraft tanken ohne Leistungsdruck...

... wenn etwas hiervon auf das zutrifft, was Sie möchten oder anstreben, dann könnte es sein, dass Qigong genau das Richtige für Sie ist.

Qigong

Qigong ist eine jahrhundertalte chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Aus Sicht der chinesischen Medizin bedeutet das freie Fließen des Qi durch die Meridiane (Energieleitbahnen im Körper), dass der Mensch gesund ist und seine Organe, die mit den Meridianen verbunden sind, harmonisch zusammenarbeiten. Wenn wir uns beispielsweise kraftlos fühlen, fließt unser Qi nicht ungehindert.

Wenn wir Schmerzen haben, staut sich das Qi. Mit Qigong wird der Qi-Fluss angeregt und die gesamte Gesundheit gestärkt. Wer Qigong übt, verfeinert die Selbstwahrnehmung, wird achtsamer mit sich und gelangt dadurch auch zu mehr Lebensfreude.

Qigong-Übungen

...sind vielfältig und für Menschen jeden Alters zu erlernen
...sind sanft, geschmeidig, natürlich und ungezwungen
...werden im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt

氣功



Karin Ostertag
Mehr Lebensfreude mit Qigong

Anmeldung zum Qigong-Kurs

Hiermit melde ich mich zu folgendem Qigong-Kurs (10 x 60 Min.) zum Preis von 110 € an:

Kurszeitraum,
Uhrzeit: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geb.Datum: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum _____ Unterschrift
(bei Minderjährigen Erziehungsberechtigter)

Bitte geben Sie die Anmeldung im Centro Vitalis (Wilhelmstraße 38) oder bei mir (Ernst-Reuter-Str. 21) in Neu-Isenburg ab und überweisen Sie die Kursgebühr vor Kursbeginn auf mein Konto. Bei Zahlungseingang bis 10 Tage vor Kursbeginn können Sie 10% sparen und zahlen nur 9 Kurseinheiten (99 €)!

