



Karin Ostertag - Lehrerin für Qigong:



Telefon: 06102 772120 (Anrufbeantworter)

E-Mail: kontakt@qigong-ostertag.de

Live-Online-Kurse

Jeweils laut aktuellem Kursplan auf meiner Website:

www.qigong-ostertag.de



Präsenzkurse in der VHS

Jeweils laut aktuellem Kursplan auf der Website der VHS Neu-Isenburg:

www.vhs-neu-isenburg.de (Suche: Ostertag)



Vertiefende Präsenz-Workshops

In den Sommermonaten im Centro Vitalis in Neu-Isenburg, Termine auf meiner Website.

Qigong im Park

Kostenfreie Sommeraktion jedes Jahr.

www.qigong-gesellschaft.de (unter „Termine“)



www.qigong-ostertag.de



Karin Ostertag
Mehr Lebensfreude mit Qigong

Live-Online-Kurse
&
Präsenzkurse in der VHS

Qigong
bringt
Lebensenergie
zum Fließen

Gestaltung und Fotos: www.kreativ-und-sozial.de | Foto Titelseite © psdesign | - fotolia.de



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 jahrhundertealte 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