



# Kursplan Qi Gong mit Nicole Kalklesch



Kurs	Tag	Datum	Uhrzeit	Information
<b>Qi Gong</b> Neue Lebensfreude & Gelassenheit	freitags	laufend	17:30 – 18:45 Uhr	Wir üben einfache Bewegungen, sehr Gelenke schonend & <b>für jedes Alter</b> geeignet <b>Ort:</b> in der Natur oder in der Praxis nach Absprache <b>Besonderheit:</b> mit Klangschalen-Meditation  <b>Bitte mitbringen:</b> 1 Gymnastikmatte oder Handtuch
<b>Qi Gong</b> Neue Lebensfreude & Gelassenheit <b>online</b>	dienstags	laufend	17:30 – 18:45 Uhr	Wir üben Bewegungen, die einfach in den Tag zu integrieren sind & <b>für jedes Alter</b> geeignet <b>Ort:</b> online über Zoom
<b>Qi Gong</b> „Erkenne Dein Herz“	Samstag	21.08.2021 04.09.2021	14:00 – 16:30 Uhr	Im Einklang mit der Natur stärken wir unsere Achtsamkeit. Spezielle Qi Gong – Übungen und Meditation bringen uns zu unserer Mitte, erhöhen die Körper-Wahrnehmung und lassen uns zur Ruhe kommen.  <b>Bitte mitbringen:</b> 1 Gymnastikmatte oder Handtuch <b>Ort:</b> Rottachsee <b>Besonderheit:</b> mit Klangschalen-Meditation
<b>Qi Gong</b> zur besseren Hirnfunktion mit <b>Grünenblick</b>	Samstag	14.08.2021	14:00 – 16:00 Uhr	Qi Gong – Konzentrationsübungen lassen belastende Gedanken gehen. Spezielle und bewusste Atemübungen lassen uns das „Hier und Jetzt“ spüren und genießen – <b>können Alzheimer und Vergesslichkeit vorbeugen.</b>  <b>Ort:</b> Rottachsee <b>Bitte mitbringen:</b> 1 Gymnastikmatte oder Handtuch
Qi Gong – <b>Einfach „sein“ dürfen.</b> Der Kurs für die Frau	Samstag	24.07.2021 18.09.2021	10:00 – 16:00 Uhr	Meditation bringt uns zu unserer Mitte, Energieübungen lassen uns unsere Kraft spüren und festigen uns. Achtsamkeitsübungen verbinden uns mit der Erde, gemeinsame Gespräche und Empfehlungen stärken uns für unseren <b>neuen</b> Weg...  <b>Bitte mitbringen:</b> 1 Gymnastikmatte oder Handtuch <b>Ort:</b> am Rottachsee

Bitte um Anmeldung: 0831 / 52384468 oder [www.qigong-kempton.com](http://www.qigong-kempton.com)