

## „ Duft Qi Gong - Mittelstufe “

### **Medizinisches Qi Gong bei chronischen Beschwerden**

(Allergien, Asthma, Bronchitis, Heuschnupfen, Lungen- / Hautprobleme, häufige Erkältungen, Erschöpfung, Schlafstörungen, Neurodermitis, Knochen- & Gelenkschmerzen, Rheuma, Wechseljahresbeschwerden, Migräne, Schmerzen, u.a.)

### **Kursdatum**

#### **Kurs 1 - Online Kurs**

**Ab 1.2.2021, montags + donnerstags, jeweils 18.30-19.45 Uhr 6x als Online Kurs**

#### **Kurs 2 - Präsenzkurs**

Montag, 01.03.2021

09.00 - 17.00 Uhr

### **Kursgebühr**

140€ / 120€ Wiederholer, incl. ausführlichem Skript + Übungs- & Lehr Video auf USB-Stick

### **Kursinhalt**

Regulation von Magen/Milz- & Nieren/Blasen Funktionskreis.

Zusätzliche Übungen zur Stärkung des Immunsystems & des Stoffwechsels

Diese Übungen sind als Fortführung der Grundstufe, nachdem Herz und Lunge stabilisiert sind, sehr wichtig um die Stoffwechselprozesse im Körper zu optimieren und das Immunsystem hochzufahren.

Mit beiden Stufen und den Zusatzübungen haben Sie, bei regelmäßigem Üben, ein wirkungsvolles Übungsprogramm gegen Infektionen, wie Covid 19 & Co.

### **Kursort:**

Prana Zentrum, Glashütter Straße 101a, 01277 Dresden (bei Kurs 2)

### **Kursleitung**

Horst-Rainer Rust; Qi Gong Praxis seit 20 Jahren, Anerkannter Ausbilder für Qi Gong (DDQT), Kooperationspartner von Ärzten/Therapeuten, Buchautor „Glücks Qi Gong“

### **Voraussetzungen**

Es sind keine Qi Gong Erfahrungen erforderlich.