

**Qi Gong
für
Idealgewicht und Beweglichkeit, bei Stoffwechselstörungen & Diabetes**

- EINFACH abnehmen mit Qi Gong
- Diabetes ausgleichen
- Beweglichkeit verbessern
- Keine Qi Gong Vorkenntnisse erforderlich

Kurstermin: Samstag, 30.1.2022, 9.00 - 16.00 Uhr

Kursort: Prana Zentrum, Glashütter Str. 101a, 01277 Dresden

Kursgebühr: 140€ / 120€ Wiederholer
inkl. ausführlichem Lehrskript + Übungsvideo + Audio

Kursleiter:

Horst-Rainer Rust, Qi Gong Praxis seit mehr als 25 Jahren, Zertifizierter Ausbilder für Qi Gong (DDQT), Kooperationspartner von Ärzten, Therapeuten, Gesetzlichen Krankenkassen und Buchautor
(s.a. www.qigongdresden.com)

Kursinhalt:

In diesem Kurs werden einfache, gut in den Tagesablauf zu integrierende und sehr effektiv wirkende Übungsmethoden des Authentischen Medizinischen Qi Gong zur Verbesserung von Stoffwechsel, Figur und Hautqualität vermittelt.

Mit lockeren Bewegungen und spezieller Meridiangymnastik wird der Stoffwechselprozess aktiviert und der gesamte Körper "aufgeschlossen".

Auf die Kursteilnehmer angepasste Entspannungsübungen helfen Ihnen, Dinge des täglichen Lebens gelassener zu nehmen.

Kernübungen sind dann spezielle Bewegungs- und Atemübungen, durch welche der Stoffwechselprozess optimiert wird.

Die Kursteilnehmer erhalten ein Basisrepertoire an Übungen, welches sie befähigt, dieses in ihr tägliches Leben und auch in ihr berufliches Leistungsangebot zu integrieren und damit noch attraktiver am Berufsleben teilzunehmen.