

## Qi Gong Workshop Teil 1 8 Brokate (Baduanjin)



**Datum:** 16.2.-17.2.2019  
**Uhrzeit:** Sa. 10:00-13:30  
So.: 10:00-13:00  
**Kosten:** pro Person 69 €,  
für LadyFit Mitglieder 65 €,  
alles inkl. Getränke und Snacks  
**Ort:** LadyFit Kappeln

Bitte bis zum 13.02.2019 anmelden.  
**Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt!**

Bei weiteren Fragen stehe ich gerne zur  
Verfügung!



Kursleiterin: Ramona Schmer  
Tel.: 04643-1862918 Mobil: 0152-05683172  
Mail: [tcm@ramonaschmer.de](mailto:tcm@ramonaschmer.de) [www.ramonaschmer.de](http://www.ramonaschmer.de)

==== Körper, Geist und Seele im Einklang ====

## Workshop für Mann und Frau im LadyFit in Kappeln!



Die 8 Brokate eignen sich gut für Einsteiger in das Qi  
Gong.  
Die Bewegungen bestehen aus leichten Abläufen, die  
man im Stehen oder auch Sitzen ausführen kann.

Die Muskeln, Bänder und Sehnen werden hierbei  
gedehnt, der Qi Fluss angeregt und die inneren Organe  
stimuliert.

### **Inhalt des Workshops:**

- Hintergrundwissen über Qi Gong
- Grund-Körperhaltungen: Reiterstand
- Aufwärm- und Dehnungsübungen
- Abläufe der Brokate 1-4
- Atemtechnik und Meditation zur Entspannung

Am Ende des Wochenendes bekommt jeder Teilnehmer ein  
Handout über Dehnübungen und den Brokaten 1-4 um zu Hause  
nachgucken zu können!

*Körper, Geist und Seele im Einklang*

