



### **Meridian-Qigong: Im Dialog mit der Lebenskraft**

Meridian-Qigong ist eine ganzheitliche Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin, um den freien Fluss der vitalen Energie (Qi) im Verlauf der Energieleitbahnen des Körpers (Meridiane) gezielt anzuregen und zu stärken.

Die Bewegungsfolge wirkt durch die erzeugte Wohlspannung im Meridian wie eine Akupressur zur Harmonisierung des Qi-Flusses im ganzen Körper. Durch Sensibilisierung und Meditation während der Übung besteht die Möglichkeit diese Energie zu erfahren und zu spüren. Durch weiches Dehnen und Strecken können sich bei innerer Entspannung Blockaden in den Leitbahnen lösen und die Lebenskraft Qi kann wieder frei fließen.

### **Sammeln Sie Kraft und Ruhe für sich mit Qigong!**



**Dienstag, den**

**17. Januar – 28. März**, außer 28.2.  
insg. 10 Termine

von **17.45h – 18.45h** oder **19h-20h**

**€ 125,00** inkl. Skript

**Kursort:**

TCM Praxis Velia Wortman,  
Dilherrstr. 6, Nürnberg-Gostenhof

Anmeldung unter: 0911 **5460889**,  
[stille@atemplume.de](mailto:stille@atemplume.de), [www.atemplume.de](http://www.atemplume.de)