

# QI GONG FÜR JEDERMANN

## GESUNDHEIT IN KRISENZEITEN STÄRKEN

Ab dem 31. Januar 2022 werden

**jeden Montag um 16.15 Uhr**

die gesundheitsfördernden Übungen des traditionellen Qi Gong im **Außengelände der Illenau Werkstätten Achern** angeboten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Ausgleich erfolgt auf Spendenbasis.

Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen. Zum Beispiel mit den heilsamen Bewegungsübungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, „Qi Gong“. In China sieht man noch heute vielerorts Menschen, die in Parks und Grünanlagen Übungen zur Stärkung der Lebenskraft ausführen. In diesen Zeiten der Unsicherheit kann Qi Gong helfen, neue Kraft und innere Ruhe wiederzuerlangen. Qi Gong ist für jeden, unabhängig von Alter und Konstitution geeignet. Schon wenige intensive Minuten am Tag helfen, die innere Gelassenheit wieder zu erlangen und sich gleichzeitig erholt und frisch zu fühlen.

Bedingt durch die Kälte dauert eine Übungseinheit höchstens 30 Minuten. Die Übungen finden in der Außenanlage der Illenau Werkstätten statt. Hier lassen sich die Abstandsregeln wunderbar umsetzen und die Frische des Winters darf angenommen werden.

Das Angebot ist ein Beitrag an die Gesellschaft in der derzeitigen Corona-Krise und findet deshalb auf Spendenbasis statt. Übungsleiterin ist Regina de Rossi, die eine über 20-jährige Erfahrung als Qi Gong Übungsleiterin (Die Acht Brokate) und Qi Gong Lehrerin (Stilles Qi Gong) mitbringt.

Kommen Sie in warmer Winterkleidung, Mütze und Handschuhen. Lassen Sie sich auf die meditativen, heilsamen Übungen ein und Sie werden mit einem Wohlgefühl beschenkt.

Es gelten die aktuellen Corona-Regeln. Infos auf [www.qigong-ortenau.de](http://www.qigong-ortenau.de)