



Qi Gong mit Marcel Eichenberger

## DONNERSTAGS VON 18.00 - 19.00 UHR

### **Qi Gong Einführungskurs mit Marcel Eichenberger**

An drei Abenden lernen Sie, Energie fliessen zu lassen, Stress zu lösen und innere Ruhe zu finden. Dieser Mini Einführungskurs ist Bedingung für den Einstieg in die reguläre Qi Gong Stunde am Donnerstag, jeweils von 19.15 – 20.30 Uhr. Kurskosten CHF 60

Qigong/ Qi Gong (ausgesprochen „Dschi Gung“) besteht aus vielfältigen Körperübungen, die ihren Ursprung im alten China haben. Übersetzt bedeutet Qigong „Kultivierung der Lebensenergie“. Die Übungen umfassen Positionen und Bewegungen, Atemschulung und Meditation. Die Bewegungsabläufe werden den körperlichen Möglichkeiten angepasst. Qigong eignet sich deshalb für jedes Alter. Positive Auswirkungen sind:

- Verbesserte Körperwahrnehmung und -haltung
- Stärkung des Immunsystems
- Linderung bei chronischen Schmerzen
- Lösen von energetischen Blockaden
- Abbau von Stress

Leitung: Marcel Eichenberger, Qigong Solothurn

Ort: Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn - [www.bodymind-center.ch](http://www.bodymind-center.ch)

Anmeldung unter [info@bodymind-center.ch](mailto:info@bodymind-center.ch)