

SSV Wachtberg 1975 e.V.  
**QiGong und QiWellness**

**„Arbeiten mit der Lebensenergie“ fördert Stressabbau**

**Wachtberg.** Qi Gong heißt wörtlich übersetzt „das Arbeiten mit der Lebensenergie“ und ist eine Jahrtausende alte Bewegungslehre aus China und fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin.

Ziel ist es, mit sanften Bewegungsabläufen in Verbindung mit der Atmung die Lebensenergie Qi in unserem Meridiansystem in Fluss zu bringen und dadurch bestehende Blockaden zu lösen und eine innere Balance von Körper, Geist und Seele herzustellen. Es ist leicht zu erlernen und für jedermann geeignet, ob jung oder alt.

Qi Gong ist gerade in unserer heutigen stressgeplagten Zeit hervorragend dazu geeignet, auf sanfte Art das innere Gleichgewicht wieder herzustellen und

Stress abzubauen.

Qi Gong beeinflusst den Bewegungsapparat, die Muskulatur, fördert die Flexibilität und Gelenkigkeit, wirkt positiv auf Herz-Kreislauf, Stoffwechsel und Psyche. Regelmäßiges Üben aktiviert die Selbstheilungskräfte und steigert die innere Harmonie.

Der SSV Wachtberg 1975 e.V. bietet einen QiGong-Kurs ab dem 7. September um 16 Uhr und einen weiteren QiWellness-Kurs ab dem 7. September um 15 Uhr an. Informationen über alle Kurse des SSV Wachtberg 1975 e.V. und die weiteren Angebote des Vereins erhalten Sie über die Homepage [www.ssv-wachtberg.de](http://www.ssv-wachtberg.de), unter Tel. (0 22 25) 7 03 94 47 oder per e-Mail unter [info@ssv-wachtberg.de](mailto:info@ssv-wachtberg.de).