

# Qi Gong

## dem Herz etwas Gutes tun

**Verein**  
**Kneipp**  
aktiv & gesund  
Warendorf e.V.

**Seminar**  
**Sonntag, 14.08.22**  
**13:00 - 18:00 Uhr**

- **Macht gelassener, entspannter und zufriedener**
- **Entlastet das Herz**
- **Wirkt ausgleichend auf den Kreislauf und Blutdruck**
- **Emotionen beherrschen lernen und ausgleichen**
- **In die Ruhe und Stille gehen**
- **Sensibilisiert für Körper und Energie**

Nach der TCM hat unser Herz die zentrale Bedeutung. Es wird als die Wurzel oder auch der Herrscher bezeichnet. Das heißt, dass mein Glück oder Unglück von dem Zustand meines Herzens, meiner Emotionen abhängt. Ist mein Herz freier von belastenden Emotionen, dann kann das Qi frei fließen und mir geht es besser. Mit diesem Seminar starte ich einen Versuch, dass es uns allen nachher viel leichter ums Herz sein wird.

Wir werden unseren Körper mit Bewegungsübungen vorbereiten und mit vielen stillen, meditativen Übungen schauen, dass wir in die Leichtigkeit kommen.

**Bringen Sie dazu bitte bequeme, warme Kleidung (bitte auch warme Socken) mit, in der Sie sich gut bewegen können und sich wohlfühlen. Bringen sie eine Decke und wenn vorhanden, eine Yogamatte, sowie einen kleinen Spiegel mit. Denken Sie bitte auch an etwas zu essen und zu trinken.** Die Übungen sind für Frauen und Männer aller Altersstufen erlernbar, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Das Seminar wird am 14.08.2022 im Bewegungsraum des Kneipp-Vereins Warendorf, Beelener Str. 15 B, von 13:00 - 18:00 Uhr stattfinden und für Mitglieder 38 € und für Gäste 45 € kosten.**

**Anmeldung Kneipp Verein Warendorf e.V. :** Tel.: 02581/782419 • Fax.: 02581/9413039  
c.hoof@kneipp-warendorf.de • Büroanschrift: Christel Hoof • Kapellenstraße 50 • 48231 Warendorf



**Leitung:**

Volker Nowak-von der Way  
Qi Gong Lehrer seit 2014  
Nordic Walking Lehrer  
Dipl. Designer

**weitere Informationen:**

www.qi-way.de  
017623465198  
qiway@web.de