

# Die 18 harmonischen Taiji und Qi Gong Übungen (Shibashi)

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

**Präsenz-Seminare**  
**Erster Termin:**  
**Samstag, 20.08.**  
**13:00 - 18:00 Uhr**

- **Macht Sie gelassener, entspannter und zufriedener**
- **Kann muskelkräftigend und stressmindernd sein**
- **Wirkt ausgleichend auf den Kreislauf und Blutdruck**
- **Diese Übungen sind ganz leicht zu erlernen**
- **Wirken vorteilhaft auf die Atmung**
- **Sensibilisiert Sie für Ihren Körper und Ihre Energie**

Die 18 harmonischen Taiji Qi Gong Übungen (Shibashi) wurden von Professor Lin Hou Sheng 1979 in China entwickelt. Es lag in seiner Absicht, dass Menschen jeden Alters ein Qi Gong System zur Hand haben mit dem sie selbstständig Krankheiten vorbeugen oder als Unterstützung eines Heilungsprozesses anwenden können.

Wegen ihrer Wirkung gehören sie zum Medizinischen Qigong. Und weil das so ist, werden sie zur Therapie in vielen Kliniken gelehrt. Die 18 Taiji Qi Gong Übungen können unterstützend auf die Vitalität, streßmindernd, muskelkräftigend und stärkend auf die Gelenke wirken. Die inneren Organe werden angeregt und sie wirken ausgleichend auf den Kreislauf, den Blutdruck und verhelfen dem Übenden zu einem besseren Schlaf. Ganz besonders vorteilhaft wirken diese Übungen auf die Atmung.

Sie benötigen am besten Sportkleidung, in der Sie sich wohlfühlen und in der Sie sich gut bewegen können. Denken Sie bitte auch an warme Socken, eine Decke und eine Yogamatte für die Bodenübungen und an leichte Verpflegung, sowie Wasser.

**Die Seminarreihe wird am 20.08.2022 im Bewegungsraum des Kneipp-Vereins Warendorf, Be-elener Str. 15 B, von 13:00 - 18:00 Uhr starten und pro Termin für Mitglieder 38 € und für Gäste 45 € kosten. Weitere Taiji Qi Gong Termine: 17.09, 29.10., 19.11., 17.12.**

**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.Designler

**weitere Informationen:**

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