



## Qi Gong im Neuen Jahr 2023 Ab 10. Januar 23

Die Übungsgruppe findet jeweils  
**Dienstags 15.30 – 17.00 Uhr**  
in der Garten-Etage Elsa Brändström-Str. 34  
in Bremen Horn statt (Nähe Focke-Museum)

Qi Gong Thema: 

„**HUI CHUN GONG**“

Aufbauende Qi Gongübungen  
zur Steigerung der Immunkraft und Vitalisierung

### Übungen:

„Die Rückkehr des Frühlings“ „Vitalenergie“  
„Tanz der Schmetterlinge“ „das Yin und Yang“ die Schildkröte zieht  
den Kopf ein“ „der Frosch schwimmt“ „Erdkreise und Himmelkreise“  
„das Gehen des Tigers“ „der schwimmende Drache“ „der Phönix  
breitet seine Flügel aus“

### Wirkung:

Organentgiftung, Herz- und Nierenstärkung, Stärkung des  
Hormonalen- und Nervensystems, Qi- und Blutkreislauf werden  
angeregt und die Meridiane durchlässig geübt.

10 Termine/17 € pro Termin

Das Seminargeld ist zu Beginn des Kurses in bar zu zahlen

### Anmeldung:

Dagmar Eva Ruthenberg HP

[qigong.fischerhude@hamburg.de](mailto:qigong.fischerhude@hamburg.de)

Mobil: 0176-70285832