



# Qigong: *Meditation in Bewegung*

Qigong ist eine alte chinesische Lebenskunst, die zur Traditionellen Chinesischen Medizin zählt. Es ist eine Methode um mehr Achtsamkeit im Alltag, mehr Wohlbefinden und damit mehr Lebensfreude zu finden. Die Schulung der Achtsamkeit bewirkt eine Beruhigung des Verstandes. Dadurch werden krank machende Verhaltensmuster bewusst, die sich dann verändern lassen. Diese Lebenskunst beinhaltet Körperbewegungen, Atemtechniken, Massagen, Akupressuren und Visualisierungsübungen. Regelmäßiges und lustvolles Üben fördert den Energiefluss. Dadurch mobilisieren sich die in jedem Menschen innewohnenden Selbstheilungs- und Selbstregulierungskräfte. Die Zunahme der eigenen Lebensqualität stellt sich bei fortwährendem Üben von selbst ein.

Qigong ist einfach zu erlernen, weshalb es sich auch für unспортliche Menschen sehr gut eignet. Vorkenntnisse sind keine erforderlichlich.



**Engellicht - Martina Brosig**

Praxis für energetische Heilweisen

Qigong-Therapeutin, Dipl.-Sozialarbeiterin

Mittendrin, Kieler Str. 5, 24340 Eckernförde

**Telefon: 04351 - 726 762 1**

**E-Mail: [martinabrosig@web.de](mailto:martinabrosig@web.de)**

## Neue Qigong-Angebote ab September 2020:

Vitalkraft stärken, Verspannungen/Beschwerden lindern,  
zentrieren, innere Ruhe finden, tief entspannen

### 🕒 Samstag, 12. Sept. von 13:00 – 16:00 h:

Workshop - Die eigene Mitte stärken mit dem Wirbelsäulen-Qigong

Kosten: 30 EUR

### 🕒 Dienstag, 15. Sept. von 19:30 – 21:00 h:

Wirbelsäulen-Qigong für Frauen

Kosten pro Treffen: 14,-- EUR

Weitere Termine: 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 20.10., 27.10., 3.11., 10.11.,  
17.11., 24.11., 1.12.

### 🕒 Dienstag, 6. Okt. von 10:00 – 11:30 h:

Dantian-Qigong

Kosten pro Treffen: 14,-- EUR

Weitere Termine: 13.10., 20.10., 27.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12.,  
8.12., 15.12., 22.12.

### 🕒 Samstag, 10. Oktober von 10:00 – 17:00 h:

Workshop - Vital und nervenstark mit dem Dantian-Qigong

Kosten: 70 EUR

### 🕒 Termine nach Absprache:

Individuelles Qigong auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Training

Betriebliche Gesundheitsförderung für Teams und Führungskräfte

### 🕒 Geschenkgutscheine: CDs und Gutscheine für mehr Lebensqualität

## Anmeldungen erbeten!

Aufgrund der Corona-Einschränkungen bitte ich Sie bereits in bequemer  
Kleidung zu kommen. Bitte bringen Sie eine eigene Matte, Socken und  
ein Getränk mit. Hygiene- und Abstandsregeln sind einzuhalten. Falls Sie  
sich krank fühlen, dürfen Sie nicht teilnehmen. Für eine evtl. Nach-  
verfolgung der Infektionskette speichere ich Ihre Daten.

Bleiben Sie gesund und bei guter Laune!

Ich freue mich auf Sie ♥