

# Workshop

## Qi Gong & T'ai Chi in Balance

---

Termin: **Samstag, den 02.10. 2021 von 13.30 – 17.30 Uhr**

Kursraum: NETZWERK Gesundheit Wittgenstein, Hinterstöpel 4, Bad Berleburg  
Raumland – bei gutem Wetter auch als Outdoor Veranstaltung - an der  
Bismarcksäule Bad Berleburg

Workshop Gebühr: 60,00 €

Kursleiterin: Susanne Beine (Qigong & Tai Chi Lehrerin)



In Balance kommen mit Qi Gong und dem T'ai Chi der 5 Elemente - zur Stress Reduktion oder für einen gesunden Qi Fluss.

Ein Workshop der zu mehr innerer Ruhe und Kraft führt. Es werden Übungen aus China, dem spiraldynamischen WS-Qi Gong, und das T'ai Chi der 5 Elemente geübt. Diese Übungsreihe ist für jeden geeignet, in jedem Alter. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es sind leichte fließende Bewegungen.

Wir werden hauptsächlich in der Natur üben, und uns mit ihr verbinden. Bitte etwas zu trinken mitbringen. Für Tee & Kaffee ist gesorgt.

In der Workshop Zeit von 13:30 - 17:30 Uhr ist eine Kaffeepause vorgesehen und einer Meditation zum Abschluss. Nach diesem Workshop möchten wir gerne eine feste Gruppe anbieten –  
Freitags von 16.00 – 17.30 Uhr. Anmeldungen dazu sind auch per sofort möglich!

Der Workshop kann gebucht werden über E-Mail: [kontakt@gesundheits-sport-wittgenstein.de](mailto:kontakt@gesundheits-sport-wittgenstein.de)

Oder telefonisch unter: 0151 257 12310

Weitere Infos zu unseren Kursen auf: [www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de](http://www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de)



**Leitung: Susanne Beine Qi Gong /T'ai Chi Lehrerin**

**Weitere Infos auch unter: [www.neueschritte.de](http://www.neueschritte.de)**

**Tel.: 02962/9791088**