



## Workshop: Qi Gong - die Rückkehr des Frühlings

Im Kursraum NETZWERK Gesundheit Wittgenstein  
Hinterstöppel 4, 57319 Bad Berleburg-Raumland

Datum: Samstag, den 13.05.2023

Von: 10.30 – 16.30 Uhr

*Mittagspause: 13.00 – 14.00 Uhr (bei guter Wetterlage mit  
einem Picknick Outdoor)*

Unter der Leitung von: Susanne Beine, Dipl. oec. Troph./Qi  
Gong & T'ai Chi Lehrerin

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

### **Qi Gong-Reihe „Hui Chun Gong“ und die gesunde Ernährung nach**

#### **den 5 Elementen**

Die Übungsreihe „Hui Chun Gong“ (Rückkehr des Frühlings) aus China dient der Vitalisierung von Körper und Geist, im Besonderen der Vermehrung der Nieren- und urogenitalen Energie, deshalb auch "Verjüngung" des Qi 's genannt. Dieser Tag ist sowohl für Anfänger als auch für Menschen, die bereits Erfahrung mit Qi Gong oder T'ai Chi haben, geeignet.

Eine Erläuterung zur gesunden Ernährungsweise nach den 5 Elementen erfolgt zum Abschluss des Workshops.

Workshop Gebühr: 75,00 €

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Getränke, etwas für die Mittagspause (Picknick)

Anmeldungen gerne per E-Mail an:

[kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de](mailto:kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de)

*Bei weiteren Fragen an die Kursleiterin:*



Susanne Beine  
02962/9791088  
0151/64688590