

## BITTE BEACHTEN :

Aufgrund der begrenzten Aufnahmezahl von Teilnehmern im „**Haus der Harmonie**“ bitte ich um rechtzeitige Anmeldung.

**Vielen Dank**



### Kurse in der VHS Backnang

Beginn: Dienstag, den 22.02.2011

Uhrzeit: 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr  
insgesamt 12x

Donnerstag, den 24.02.2011

Donnerstag, den 12.05.2011

Uhrzeit jeweils: 16.50 Uhr bis 17.50 Uhr  
Jeweils insgesamt 8x

### Kurse in der VHS Allmersbach i.T.

Ort. Im „Alten Pfarrhaus“, Schorndorfer Straße

Mittwoch, den 23.02.2011

Mittwoch, den 12.05.2011

Uhrzeit jeweils: 16:50 Uhr bis 17:50 Uhr  
Jeweils insgesamt 8x

**ANMELDUNG NUR ÜBER DIE VHS**



## Was ist Qi Gong ?

Qigong ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungskunst und gleichzeitig eine Lebensphilosophie. Wörtlich übersetzt bedeutet Qi Gong „Pflege der Lebensenergie“. Durch diese Arbeit werden Blockaden gelöst und ein freier Energiefluss ermöglicht. Der Organismus kann sich wieder besser regenerieren. Qi Gong wirkt regulativ auf alle Bereiche, die wir traditionsgemäß trennen: auf Körper, Geist und Seele und führt sie zu ihrer ursprünglichen Einheit zurück. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hat eine einfache Erklärung dafür, warum der Mensch krank wird: Wenn die polaren Kräfte Yin und Yang aus dem Gleichgewicht geraten. Beim Üben von Qigong geht es immer auch darum, dieses ursprüngliche harmonische Gleichgewicht wieder herzustellen. Qigong vermittelt u.a. innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Gesundheit an Körper, Geist, Gefühl und Seele. Die Kurse umfassen eine individuelle Betreuung und umfangreiches Arbeitsmaterial, so dass Sie zu Hause das Erlernte sicher und mit Freude weiterüben können.

Die Kurse werden von vielen Krankenkassen, im Sinne der Prävention, bezuschusst.  
Auf Wunsch erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahme-Bescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse.



#### KONTAKT:

**Anne Sanzenbacher**

71554 Weissach im Tal  
Oberweissacher Straße 49

**Telef./Fax:** 07191/734 113/ 69214

**E-mail:** info@hausderharmonie.de

**Internet:** www.hausderharmonie.de

**Qigong-Lehrerin, Psychol. Beraterin**

Mitglied bei der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. (DQGG) - in beständiger Weiterbildung und im Erfahrungsaustausch.



Qi  
Gong

*Kurs-Programm*  
*1. Halbjahr 2011*