

Freude, innere Gelassenheit ich bin



Qigong Ausdruck-Conceptum 15 ab 65 Jahren

Ein altes gesundheitspflegendes
Körpertraining besonderer Art

Qigong ist eine sanfte Einladung, den Körper in Bewegung zu bringen, ohne ihn zu überfordern.

Die Übungen folgen einem natürlichen Rhythmus, der den ganzen Organismus unterstützt.

Die Stille zwischen den Bewegungsabläufen wird zu einem Ort der Erholung, an dem Gelassenheit wachsen kann.

Die inneren Funktionskanäle zu unseren Organen werden gestärkt und harmonisiert.

Mit der Zeit stellt sich ein Gefühl von körperlicher Leichtigkeit ein. Gelenke und Muskeln werden sanft mobilisiert, ohne Druck oder Schmerz. Der Körper darf sich öffnen, dehnen, schwingen. In einem Tempo, das ihm entspricht.

Die Schönheit seiner selbst zeigt sich auf natürliche Weise. Eine tiefe Wertschätzung entspannt die Seelenverkrampfung.

Gesund bleiben und alt werden ist Sinn dieser Bewegungsabläufe des Qigongs.

Kennenlern-Stunde: Mittwoch, 9. Sept, 2026, 19.30-21.00h, Kosten Fr. 40.-

Anmeldung unter 033 221 80 87, medtcm@anisan.ch
Unterrichtende: Frau S. Rutschmann, Dipl. TCM und Qi Gong Therapeutin
Meisterin der Lebenskraft

TCM-Praxis für Frau und Mann, Akupunktur- und Kräutermedizin
Anisan Thun AG - Praxis und Gesundheitszentrum
Frutigenstrasse 8, 3600 Thun, 033 221 80 87, www.anisan.ch