

Hallo ihr lieben Qigong Interessierten 😊!

Ich begrüße euch sehr herzlich und freue mich, dass ihr Interesse an dieser wunderbaren Bewegungsform des gesundheitsschützenden Qigong habt!

**Die Bewegungsform, die euch in der Vorweihnachtszeit begleiten wird, ist eine speziell von mir für diese Zeit konzipierte Form. Selbstverständlich beinhaltet sie alle wesentlichen und wichtigen Merkmale des gesundheitsschützenden Qigong.**

**Diese Form aktiviert die Nieren, in denen unsere Lebenskraft beheimatet ist und die insbesondere im Winter energetische Unterstützung braucht.**

**Weiter unterstützt und kräftigt sie unser Immunsystem, indem genau die Leitbahnen durchlässig gemacht werden, die federführend für unser Immunsystem verantwortlich sind. Dies betrifft beispielsweise Lunge, Nieren, Herz und Darm.**

Natürlich ist unser Körper immer als einheitliches System zu sehen. Daher werden in gewissem Maße auch alle anderen Leitbahnen aktiviert, der Energiefluss verbessert und ins Gleichgewicht gebracht 😊.

Pro Einheit erlernt ihr 1-2 Bewegungsbilder. Insgesamt beheimatet diese Form 6 davon. Jede Einheit beginnt mit einer kleinen Einstimmung, danach erlernen oder vertiefen wir die Bewegungsbilder, um die Stunde mit einer Meditation / Entspannung zu beenden.

Das jeweils erlernte Bewegungsbild erhaltet ihr nach jeder Stunde per Email von mir als Video, um es daheim in Ruhe einzuüben und zu vertiefen.

Der Kurs findet über Zoom statt.

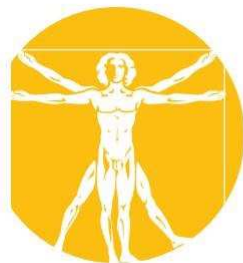
**Jeder bekommt vor Kursbeginn eine Email mit den letzten wichtigen Infos und den Zugangsdaten.**

**WICHTIG: Die letzte Email vor Kursbeginn bzw. die darin enthaltenen Zugangsdaten bitte abspeichern, da dies der Zugang zu allen Einheiten bleiben wird!**

Bei Fragen und Wünschen dürft ihr euch gerne per Email melden.

Ich freu mich auf unsere gemeinsame Reise!

Herzlichst, Christine 😊



CHRISTINE ELLER-LINDEMANN

Dipl.-Sportwissenschaftlerin

| Medizinische Trainingstherapie

| Prävention / Rehabilitation

| Personal Training

| Qigong

| BGM

| Weiteres auf Anfrage

87509 Immenstadt-Stein | Rotspitzweg 7 | +49 (0)176 - 62 56 04 82

info@med-training.net | www.med-training.net