



## Qi Gong

Kostenloser Qi Gong Kurs für  
Bezieher\*innen des Bürgergeldes

### Wann?

Dienstags, von 15:30 bis 16:30 Uhr  
19.09. bis 21.11.2023 / 10x60 Minuten

### Wo?

Der Kurs findet in Präsenz in der Pro Arbeit statt

Albert-Einstein-Str 30, 1. OG  
63128 Dietzenbach

### Kursleitung

Axel Flachowsky

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

## Qi Gong

Erlernen Sie eine aktive Stressbewältigung  
und stärken Sie dabei Ihrer Widerstandfähigkeit



Bedeutung:  
Qi = Lebensenergie | Gong = Arbeit und Übung



Meditative Bewegungskunst mit zeitlupenartigen,  
fließenden Körperübungen



Gewinnen Sie neue Energie, durch Bewegungs-, Atem-, und  
Meditationsübungen



Arbeiten Sie aktiv durch gezielte Atem- und Energieübungen an Rücken-  
und Gelenkbeschwerden um bestehende Verspannungen zu lösen.



Qi Gong ist ein ideales Anti-Stress-Programm für jede Generation

- Verleiht Ruhe und Gelassenheit
- weckt neues Lebensgefühl und Lebensfreude
- Bringt Körper und Seele in Gleichklang

### Sie kennen Qi Gong nicht?

In folgendem YouTube-Video sehen  
Sie einige Übungen für Anfänger\*inne:

<https://www.youtube.com/watch?v=SiRI8Dxbfbc>



QR-Code zum Video:

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.