

TONG LING CHI KUNG

Im
Einklang
mit
Körper
Geist
und
Seele



TONG LING CHI KUNG

Bedeutet Bewegung, Atem, Akupressur und Energie zu einer Meditation zu verschmelzen. In jedem von uns sind die Möglichkeiten vorhanden, man muss Sie nur in sich finden.

Tong Ling CHI KUNG (Qi Gong)

gehört zur Kernlehre der Chinesischen Medizin (TCM) und dient als Hilfe zu Selbsthilfe. Es sind einfache, fließende und meditative Bewegungen für den ganzen Körper, die jeder ob alt oder jung erlernen kann.

Tong Ling CHI KUNG

Kann Ihnen helfen zum Beispiel bei:
Rücken - und Kopfschmerzen
Schlafstörungen
Verdauungsprobleme
Stress und vieles mehr

Tong Ling CHI KUNG

Ist ein Teil von Nam Yang Shaolin Kung Fu. Die Chi Kung Form wurde von verschiedenen Kung Fu Meistern entwickelt und für westliche Bedürfnisse angepasst.

Termine:

Ab Donnerstag 02.03.2023
6 Termine
von 19.00 Uhr – ca. 20.30
Uhr

Privattraining auf Anfrage

Treffpunkt:

Schulzentrum Halde
Neuffen

Gebäude B, Aula

Mitzubringen: Yogamatte
Sitzkissen
Decke
Getränk
Warme Socken

Bitte beachten Sie:

Die Teilnahme an den Kursen ersetzen keine ärztliche Behandlung.
Bei möglichen organischen Beschwerden konsultieren Sie bitte Ihren Hausarzt.

Für Rückfragen zum Trainingsablauf freut sich:

CHI KUNG Trainer

Dieter Dolde
Tel. 07025/2939
Mobil:0176840385811

Weitere Infos zu
Tong Ling Chi Kung unter
Homepage:
www.namyang-neuffen.jimdo.com

Anmeldung erfolgt über VHS Neuffen

Leiterin: Carolin Nuffer

Nürtinger Straße 86
72639 Neuffen

Telefon: 07025 8181

E-Mail: neuffen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:

Montag 17.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag 08.00 – 09.00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für Kursbestätigung) und Ihre Bank-Verbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Die Kursgebühr wird nach dem Kursbeginn abgebucht.

Bitte beachten Sie die Allgemeine Geschäftsbedingungen sowie weitere Infos auf der Homepage der VHS

www.vhs-nuertingen.de



Tong Ling CHI KUNG



**Gesundheit und Vitalität
Für Körper und Geist**