

## Kursleitung und Information

Tel: 09281 - 840 23 47

angelika-gubitz@t-online.de

### Angelika Gubitz

Vom DDQT anerkannte Kursleiterin

Ausbilder: QIGONGWEG

Jochenstein, Augsburg

www.qigongweg.de



Mitglied im:

**NETZ**  **WERK**  
Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong

Auch ohne Vorkenntnisse leicht erlernbare  
Übungen

## Termine 2020

Samstags 15:30 bis 17:00 Uhr

07. März	27. Juni
14. März	12. September
21. März	19. September
28. März	10. Oktober
25. April	17. Oktober
09. Mai	24. Oktober
16. Mai	14. November
20. Juni	21. November

Termine einzeln buchbar!  
Teilnahme nur mit Anmeldung möglich!

15,--€ je Termin, Rabattregelung ab 4 Terminen.



Lämmerstraße 10 • 95233 Helmbrechts

Die jahrtausende alte, sanfte  
Kunst der Körper-, Atem- und  
Meditationsübungen

**Neue Termine !**

# QIGONG



**Finde zu den Wurzeln  
Deiner Kraft !**

## QIGONG

- ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin
- umfasst Entspannungsübungen, die jeder erlernen kann
- aktiviert die Lebensenergie „Qi“
- wirkt dem Alltagsstress entgegen
- weckt die Selbstheilungskräfte

Wer QIGONG übt, löst Energieblockaden, steigert seinen Energiepegel und kommt in Einklang mit sich selbst und mit dem Universum.

„Die Kunst der Meditation in der Bewegung – ein Weg der Selbsthilfe und Heilung“ (Dr. med. Josephine Zöller)



## Frühlings-Energie

Die Kraft der  
Wandlungsphase  
**HOLZ**  
Wachstum und  
Aufbruch



## Sommer-Energie

Die Kraft der  
Wandlungsphase  
**FEUER**  
Das Glück  
erkennen in dem  
was ist



## Erde-Energie

Die Kraft der  
Wandlungsphase  
**ERDE**  
Die Erde stärken, zur  
inneren Mitte finden