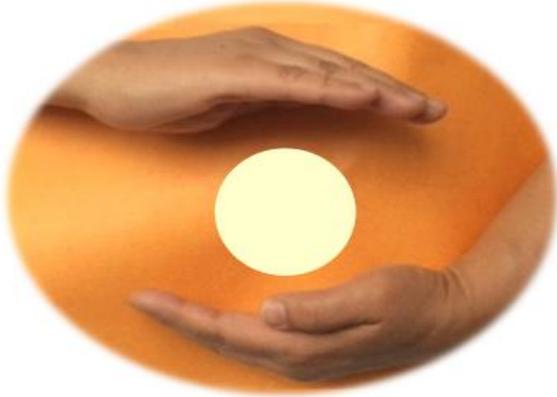


## Qigong Yangsheng



**Qigong** ist die Arbeit mit der Lebensenergie, eine Kombination von langsamen, fließenden Bewegungen und harmonischen Körperhaltungen mit inneren Übungen wie Achtsamkeit, Atemwahrnehmung und Vorstellungsbilder.

Das Ziel ist die Stärkung des Körpers, des Geistes und der Seele sowie der Prävention (und Therapie) von Krankheiten. Dadurch wird man gesünder und vitaler, auch im hohen Alter.

**Yangsheng** bedeutet Lebenspflege oder Kultivierung und bezieht sich auf die Methode von Prof. Jiao Guorui.

**Qigong Yangsheng** bedeutet: 'Die Arbeit an der Energie zur Pflege des langen Lebens'

**Wo:** Tanoshii Dojo Aumatt,

39 Weidweg, Hinterkappelen, Bern 3032



### **Wann:**

Jeweils Montag von 19-20 Uhr

Freitag von 19-20 Uhr

Sie sind herzlich eingeladen zur einer gratis Schnupperlektion

*Kursleiterin: Dechen Tshering*

Kontakt: [qigong@tanoshiidojo.com](mailto:qigong@tanoshiidojo.com)

0796172537

Website: [tanoshiidojo.com](http://tanoshiidojo.com)