

# Neuer Qigongkurs

in der Kulturmühle Buchhagen

Mittwochs, ab 8. Mai 2024, 19.30 Uhr

8 Kursabende á 90 Minuten

## Die 8 Brokate

*gesundheitsfördernde Übungen der Traditionellen Chinesischen Medizin  
aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui*

Die Übungsmethode der 8 Brokate ist seit dem Altertum bekannt und ist die vielleicht meist geübte Qigongform in der Welt. Der Name leitet sich her von der Wertschätzung des schönen, aufwändig herstellbaren, kostbaren Brokatstoffes und symbolisiert das Vertrauen in die gesundheitsförderliche Wirkung der Übungen. Asthma, Reizbarkeit, viele Formen von Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, zu hoher oder auch sehr niedriger Blutdruck, Stressempfindlichkeit, zahlreiche Formen von „Bauchschmerzen“, Depression und Burnout z. B. sind „Krankheiten“ denen mit Qigong wirksam begegnet werden kann – gut auch zur Bereicherung künstlerischer Tätigkeit.

*Qigong: Übungen im Dialog mit der eigenen Lebenskraft*

für Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen teils kostenlos, sonst 100,- €

Kursleitung: Dieter Schmidt (Dipl.Soz.-Päd.) Telefon: 05532 99 96 11

Mitglied der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng