

# TAIJI-QIGONG

Bist Du bereit für eine kleine Abenteuerreise?  
Schnupperstunde am 15.01.2020 - Kurs ab 22.01.2020

ENTSPANNUNG , das Nervensystem wird beruhigt und Stress abgebaut

LOSLASSEN, Lösen von Verspannungen, Blockaden und Schmerzen

LEBENSENERGIE stärken, Sie werden leistungsfähiger, schlafen besser

KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT und Kreativität werden erhöht

BEWEGLICHKEIT & KRAFT werden verbessert, Faszien trainiert

GELASSENHEIT im Umgang mit Herausforderungen und Konflikten

BEWUSSTSEIN von schädigenden Haltungs-, Bewegungs- und Gedankenmustern

- Für **Frauen und Männer**
- Das **Alter** und die **Konstitution** spielen **keine Rolle**.
- **Wann: Mittwochs 09:15 - 10:45 Uhr** Start ist der **22.01.** Einstieg bis 05.02. mgl.
- **Wo: VGBS e.V., Danzstraße 7, 39104 Magdeburg**

Die Kurse sind **bei den Krankenkassen anerkannt** und werden je nach Kasse bis zu 80% oder 75 Euro bezuschusst. Es erwarten Sie **10 Einheiten á 90 Min.** Die Kursgebühr beträgt regulär 147 Euro. Für Mitglieder des VGBS e.V. und Angehörige kostet es **129 Euro**. **ANMELDUNG** und weitere Informationen über deinen Kursleiter oder mich.



**Trainer**

*René Taurer*

**Sportwissenschaftler, Trainer für Taijiquan und Qigong,  
Integrales Coaching**

01797797836 | [info@qinamics.de](mailto:info@qinamics.de) | [www.qinamics.de](http://www.qinamics.de) | facebook: Qinamics

**NETZWERK**  
Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong

**Qinamics**  
bewusst · lebendig · sein