

**Kurstitel:** **Qi Gong**

**Der chinesische Weg für ein gesundes,  
langes Leben**

**Kursleitung:** Johannes Gleixner, Jahrgang 1946  
Domstiftstr. 9, 91056 Erlangen-Dechsendorf  
Qi Gong-Lehrer

2 jährige Ausbildung an der MQA,  
(Münchner Qi Gong Akademie) mit Diplom

**Kurszeit/beginn:** Montag 19.September 2005, 10 bis 11 Uhr  
Dienstag 20.September 2005, 18 bis 19 Uhr

**Kursort:** Gymnastikraum, Sportverein Erlangen-Dechsendorf

**Kursinhalt:** Qi Gong ist eine jahrtausende, alte chinesische  
Heilkunst.  
Qi Gong beinhaltet Selbstheilungstechniken in Form  
von gesundheitsfördernder Körperhaltung, Bewegung,  
Selbstmassagen und Atemtechnik.  
Mit leichten, harmonischen Bewegungsabläufen wird  
Körper, Seele und Geist entspannt und ausgeglichen.  
Abwehr- und Selbstheilungskräfte werden gestärkt.

- 8 Alltagsübungen (Lockerungs- und Dehnübungen)
- 18 Harmonieübungen
- Tai Chi Gong
- Ba Duan Jin – Die 8 edlen Übungen
- Gehübungen
- Organmassagen

**Kosten:** Vereinsmitglieder = 25 €/ 12 Stunden  
Nichtmitglieder = 48 €/ 12 Stunden

**Anmeldung:** Tel : 09135 / 8722,  
Fax : 09135 / 724084,  
Email: johannes.gleixner@t-online.de  
oder zur ersten Stunde kommen