

Barockschloss Delitzsch

KLANGGEWÖLBE 2024



freitags, 18 Uhr

02.02.; 12.04.; 07.06.; 02.08.; 27.09.; 06.12.24

(einzeln besuchen o. kombinieren)

Qigong & TCM mit Klängen

mit

Dr. Grit Schöley (Qigonglehrerin & Dipl.sportwissenschaftlerin),

Mira Wehde (TCM Therapeutin & Dipl.physiotherapeutin)

& Klangspielerinnen (Klanggewölbe Delitzsch e.V.)

Wir laden Dich ein zum Selbsterleben und –erfahren der Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin mit Qigong, Selbstakupressur, Ernährung und Schröpfen sowie zu Klangreisen.

Ort: Barockschloß Delitzsch; Schloßstraße 31, 04509 Delitzsch

Dauer: 2 Std. mit Pause

Eintritt: 35,00€/ Kombi-Quartett (4x): 135€ statt 140€/ Kombi-Premium (6 x): 185€ statt 210€

Reservierung: info@qigong-zentrum-leipzig.de | Tel.: 0341 – 23 49 063

[www@klanggewoelbe-delitzsch.de](http://www.klanggewoelbe-delitzsch.de) | www.qigong-zentrum-leipzig.de



QIGONG ZENTRUM

Über 2000 Jahre formte sich die **Medizin im alten China**. Bis heute werden ein umfassendes System der Diagnose und diverse Therapieformen genutzt. Akupunktur- und Meridianlehre und Kräuterheilkunde wurden zu bedeutenden Pfeilern der chinesischen Medizin. Ebenso entwickelten sich das gesundheitsfördernde Bewegungs- und Gymnastiksystem (heute **Qigong**), die Atemtechniken, die diätischen Maßnahmen und die Einnahme von Arzneimitteln natürlicher Art (z.B. wildwachsender Ginseng), um die Verlängerung der Lebenszeit aktiv, prophylaktisch und selbsttätig anzugehen. Auf die traditionell und kulturell gewachsene chinesische Art und Weise, gesund alt zu werden, wird im Selbsterleben an **6 Themenabenden** eingegangen. Die Besucher erhalten Tipps für Prävention im Alltag, Bewegung & Ernährung. Nicht die Behandlung von Leiden steht im Vordergrund, sondern die Erhaltung bzw. Stärkung der Gesundheit. Die Abende nehmen Bezug aufeinander, können einzeln o. in Kombination gebucht werden, folgen thematisch dem jahreszeitlichen Verlauf und haben gesundheitsorientierte Schwerpunkte.

- 02.02.24 Winter: Überblick TCM, Rücken, Schröpfen
- 12.04.24 Frühling: 5 Elemente-Lehre, Kopf-Nacken, Selbstbehandlung, Tuina
- 07.06.24 Sommer: Akupressur, Yin & Yang, Schlaf, Meditation
- 02.08.24 Spätsommer: Ernährung/Essen, Qi – die Lebenskraft, Verdauung
- 27.09.24 Herbst: Kräuterheilkunde, Meridiansystem, Tinnitus, Atem, Haut
- 06.12.24 Jahresrückblick: Best-Off, Psyche & Heilung die von innen kommt

Bewegtes & Stilles Qigong sowie **Klangreisen** sind Bestandteile jedes Abends. Sie erlauben körperliche Erfahrung sowie sanfte Übergänge vom u. in den Alltag.

Erleben Sie sich im meditativen Klangbad und machen Sie sich selbst und nahen Menschen die Stunden im Klanggewölbe zum *Geschenk* als Auszeit, Zeit zum Luftholen, zur Selbsterkenntnis und Reflexion oder einfach zum Erleben & Genießen. Wir freuen uns über Ihre/Deine Nachricht, Anmeldung, Weiterempfehlung oder Rückfragen.

Mira & Grit

Reservierung & Rückfragen: info@qigong-zentrum-leipzig.de | www.qigong-zentrum-leipzig.de