

# Qigong Kompaktkurs

Präventionskurs nach §20 SGB V

## Inhalte

- Qi als Antriebskraft der körperlichen Bewegung und der Gesundheit
- 12 Haupt-Meridiane Qigong - um das Qi zu stärken und es zum Fließen zu bringen
- Sechs Laute Qigong - um schädliches Qi und Stress zu beseitigen
- Transfer der Qigong-Bewegungsprinzipien und -übungen in den Alltag
- Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Lockere und bequeme Kleidung sowie Hallenschuhe

## Allgemeine Informationen

Termine: 04.11. & 25.11.  
Uhrzeit: 13.30 Uhr - 16.30 Uhr  
Kursort: ASV Köln e.V., Kursraum 1  
Kursgebühr: 96,- € \*



Leitung

Prof. mult. Dr. Wenjun Zhu

\*Dieser Qigong-Kompaktkurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als zertifizierte Präventionsmaßnahme anerkannt. Die meisten gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen zwei Kurse im Jahr mit 80 % bzw. max. 75 €. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer jeweiligen Krankenkasse.

Anmeldungen & weitere Informationen unter:

E-Mail: [info@asv-koeln.de](mailto:info@asv-koeln.de)

Telefon: 0221 / 71 99 16 - 0