



# Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm

## Kompaktkurs- Einfach mal abschalten und zur Ruhe kommen



### Entspannen lernen mit Qi Gong

Zur Ruhe zu kommen ist in unserem dicht ausgefüllten Alltag eine wichtige Quelle der Kraft. Einfach einmal abzuschalten und sich im Alltag eine kleine Auszeit zu nehmen ist einfacher, wenn Wege zu Ruhe und Ausgeglichenheit bekannt sind und durch regelmäßige Übungspraxis gefestigt werden.

Die 8 Brokatübungen des Qi Gong fördern die Achtsamkeit für Signale von Stressbelastung und die Entspannungsfähigkeit.

Das Seminar gibt Anregungen und praktische Anleitung, wie es mit Qi Gong gelingen kann, zur Ruhe zu kommen und durch regelmäßige Übung Kraft für den Alltag zu tanken.

**Zielgruppe:** Erwachsene, die Wege und praktische Übungen kennenlernen möchten, um besser abschalten und zur Ruhe kommen zu können

**Zeitraumen:** Freitag 18.01.19, 18:30 - 21:15 Uhr  
und Samstag 19.01.2019, 09:15 - 13:15 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Balance in Bewegung  
Untere Kirchgasse 10  
74918 Angelbachtal

**Ziel:**

Kennenlernen von Übungen, die Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag fördern

**Inhalte:**

- Anspannung wahrnehmen und ausgleichen mit Qi Gong
- Entspannende Haltungen
- 8 Brokatübungen des Qi Gong
- Qi Gong Praxis - Balance in der Bewegung - loslassen und entspannen
- Stressfreier im Alltag durch Qi Gong

**Anmeldung:** Astrid Wilhelm 07265-6994036

**Referentin:**

Dipl. Psychologin Astrid Wilhelm, approbierte psychologische Psychotherapeutin ([LPK-BW](#)), Trainerin und Beraterin, Lehrerin für Tai Chi Chuan und Qi Gong mit Zertifikat des [internationalen Laoshan Zentrums](#) und der [medizinischen Gesellschaft für Qi Gong Yangsheng](#).