

## Shibashi Qigong

Shibashi sind Qi Gong Übungen die ich zu ruhiger Musik oder auch ohne Musik anleite. Shibashi als "Bewegungsmantra".

Von "Chi" – oder "Qi-Kraft" wird oft in Asien gesprochen. Gemeint damit ist eine unerschöpfliche und allgegenwärtige Lebenskraft die einen grundlegenden Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit hat.

Qi Gong wird schon seit mehr als 10`000 Jahren praktiziert.

Shibashi wirkt:

- Entspannen und Kraft sammeln für Körper, Seele und Geist
- Harmonisierende Wirkung auf Gelenke, Sehnen und Muskeln in ihrer Geschmeidigkeit
- Ausgleichend bei Müdigkeit, Rücken- und Kopfschmerzen
- stärkt das Immunsystem

Daten: jeden Donnerstag 18 – 19 Uhr

Kosten: Fr. 20.00 pro Abend

Ort: Gesundheitspraxis, Hauptstrasse 16, 3033 Wohlen b.Bern  
Einstieg jederzeit möglich.

Anmeldung und Auskunft:

Judith Hartmann

Tel. 076 585 49 51

Gesundheitspraxis

Hauptstrasse 16

3033 Wohlen b.Bern

Email: [gesundheitspraxis@judith-hartmann.ch](mailto:gesundheitspraxis@judith-hartmann.ch)

Web: [www.judith-hartmann.ch](http://www.judith-hartmann.ch)

