



daomed

## Qigong am See

### **Energieübungen zur Erhaltung der Gesundheit und Stärkung der Lebenskraft**

Qigong entschleunigt, bewegt, reguliert den Atem und beruhigt den Geist. Es erfüllt den Körper mit Energie, lenkt und harmonisiert das Qi.

**Kursinhalt:** Wir beginnen mit Basisübungen: das Qi erwecken, Stehen wie ein Baum, Himmel und Erde verbinden und dabei durchlässig werden.

Weiterführende Übungen sind die Acht Brokate, Visualisierungen, Bewusstseintechniken, Atemregulierung, Sein, Stärkung und Potenzierung von Qi in den Kosmos senden und empfangen, Spontanes Qi, Verdichten und Entfalten uvm.

### **Für Einsteiger\*Innen und Fortgeschrittene in Starnberg**

Karen Mansesen

Heilpraktikerin & Physiotherapeutin

Praxis für TCM Akupunktur · Craniosacraltherapie

Wittelsbacherstraße 12 · 82319 Starnberg

Qigong@daomed.de · www.daomed.de

Tel 08151 55 67 080 · Mobil 0172 80 22 55 2



# daomed

## **Bewegung Atem Meditation**

**Kurs 1:** 16. Mai – 08. August 2023

(16. + 23. + 30. Mai; 13. + 20. + 27. Juni;

11. + 18. + 25. Juli; 1. + 08. August)

Jeden 2. + 3. + 4. Dienstag von 18:15 – 19:30 Uhr

**Kurs 2:** 12. September bis 28. November 2023

(12. + 19. + 26. September,

10. + 17. + 24. + 31. Oktober,

14. + 21. + 28. November)

Jeden 2. + 3. + 4. Dienstag von 18:15 – 19:30 Uhr

**Ort:** in der Praxis daomed, Wittelsbacherstraße 12,  
in Starnberg, 1. OG bzw. draußen im Garten  
oder am See (Bürgerpark Starnberg) je nach Wetter,  
(wird jeweils bekannt gegeben)

**Kosten:** 150 € für 10 mal, 90 € für 6 mal  
10 -15 € Schnupperstunde nach Selbsteinschätzung

**Anmeldung: Karen Mansesen**

**Mobil:** 0172-8022552, Email: Qigong@daomed.de

*Der Mensch lebt inmitten von Qi  
und Qi erfüllt den Menschen.  
Anfangen bei Himmel und Erde  
bis zu den zehntausend Wesen.  
Alles bedarf des Qi um zu leben.  
(Ge Hong um 300 n. u. Z.)*



[www.daomed.de](http://www.daomed.de)

Private Kassen, Zusatzversicherungen, Selbstzahler