



## Qigong in Aachen

*Die wohltuende Wirkung  
des Qigong steigert Ihre  
Lebensqualität.*

### **Starten Sie jetzt:**

- Kurse in Kleingruppen für Anfänger sowie Fortgeschrittene
- Einstieg jeweils nach den Schulferien oder nach Absprache
- Angebot einer Probestunde
- Einzelunterricht möglich

(Während der Schulferien finden keine Kurse statt.)

**Ort:** Räumlichkeiten im Frankenberger Viertel, Aachen

**Termine:** Do. 09.00-10.00 Uhr  
Do. 20.00-21.00 Uhr

Ich bin Mitglied der Wushan International Association e.V. (WIA), bei der ich mich regelmäßig weiterbilde.

Diese setzt sich intensiv für die Forschung und Verbreitung sowie die Förderung der „stillen Künste“ ein.

## **Qigong ist...**

eine der ältesten wirksamen Methoden unsere Lebensenergie zu stärken.

## **Lernen und vertiefen Sie...**

- mit den Bewegungs-, Konzentrations- und Atemübungen des Qigong den bewußten Umgang mit den Lebensenergien
- die körperschonenden und jedem Alter leicht zu erlernenden Praktiken

## **Praktische Übungen...**

- stärken und harmonisieren Körper, Seele und Geist
- stabilisieren Ihr inneres und äußeres Gleichgewicht, fördern Beweglichkeit und Abwehrkräfte



### **Kontakt und Info**

**Stefanie Förster**

Qigong-Gruppenleiterin

Tel.: 0241 - 6088543

[steffifoerster1@gmx.de](mailto:steffifoerster1@gmx.de)

[www.wuji-aachen.de](http://www.wuji-aachen.de)