

# Herz-Qi Gong

## Der Feuerdrache befreit das Herz

**Samstag, 12.08.23**  
**10:00 - 20:00 Uhr**  
**Sonntag, 13.08.23**  
**10:00 - 15:00 Uhr**

- Macht gelassener, entspannter und zufriedener
- Entlastet das Herz, weckt dein Feuer
- Wirkt ausgleichend auf den Kreislauf und Blutdruck
- Emotionen beherrschen lernen und ausgleichen
- In die Ruhe und Stille gehen

**Ein chinesisches Sprichwort sagt:**

***Jede Krankheit kommt vom Herzen.***

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat unser Herz die zentrale Bedeutung. Das meint, dass mein Glück oder Unglück von dem Zustand meines Herzens, meinen Emotionen abhängt. Ist mein Herz freier von belastenden Emotionen, dann kann die Energie, das Qi besser fließen und ich fühle mich wohl. Nach diesem Seminar wird uns allen leichter ums Herz sein. Wir werden unseren Körper mit Bewegungsübungen vorbereiten und mit vielen stillen, meditativen Übungen schauen, dass wir in die Leichtigkeit kommen.

Die Übungen sind für alle Menschen jeden Alters erlernbar, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Dieses Seminar findet im großen Saal des Begegnungszentrum Meerwiese, an der Meerwiese 25, 48157 Münster statt und bei gutem Wetter auch draußen.**

**Leitung, Infos / Anmeldung:**



**Jan Finke**  
Qi Gong Lehrer,  
fangsong.janfinke@web.de  
www.janfinke.de  
01631647518



**Volker Nowak-von der Way**  
Qi Gong Lehrer,  
qjway@web.de  
www.qi-way.de  
017623465198