

# QIGONG IN KREFELD

*"Durch Selbstübung  
wird die eigene  
Lebenskraft genährt".*

JIAO GUORUI



GANZJÄHRIGE KURSE | KLEINE GRUPPEN  
WOCHENEND-WORKSHOPS | SCHNUPPER- UND  
EINZELSTUNDEN NACH ABSPRACHE

QIGONG FÜR EINSTEIGER  
montags | 16.45 – 17.45 Uhr

QIGONG | ausgewählte Übungen  
montags | 18.00 – 19.00 Uhr  
Vorerfahrung gewünscht.

QIGONG | ausgewählte Übungen  
dienstags | 10.00 – 11.00 Uhr  
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

KURSKARTE  
10 x 60 min. | 130,- Euro

ANMELDUNG | 02151.875823  
[info@qigong-yangsheng-krefeld.de](mailto:info@qigong-yangsheng-krefeld.de)

Yogacenter Krefeld  
Weyerhofstr. 67 | 47803 Krefeld

Renata Balciunaite | QIGONGLEHRERIN  
MEDIZINISCHE GESELLSCHAFT FÜR QIGONG YANGSHENG

[www.qigong-yangsheng-krefeld.de](http://www.qigong-yangsheng-krefeld.de)

# QIGONG YANGSHENG

nach Prof. Jiao Guorui

## NEIYANGGONG

nach Liu Yafei



NEIYANGGONG / INNEN NÄHRENDES QIGONG  
NÜZI QIGONG / FRAUEN QIGONG | SPIEL DER FÜNF TIERE  
15 AUSDRUCKSFORMEN | ACHT BROKATE

MIT FREUDE UND ACHTSAMKEIT wenden wir uns dem Körper und dem Geist zu, lösen die Anspannungen, kräftigen die Muskeln, bauen Stress ab, finden zur Ruhe.

UNSERE GESUNDHEIT FÖRDERNDEN ÜBUNGEN aus der Chinesischen Heilkunst sind für Menschen jeden Alters und Kondition geeignet.



Renata Balciunaite | QIGONGLEHRERIN  
MEDIZINISCHE GESELLSCHAFT FÜR QIGONG YANGSHENG

[www.qigong-yangsheng-krefeld.de](http://www.qigong-yangsheng-krefeld.de)