

# TAIJI QIGONG 18 BEWEGUNGEN

BEWUSSTER KÖRPER - ENTSPANNTER GEIST

GESUNDHEIT AKTIV GESTALTEN

GESUNDHEITSFÖRDERUNG



## Aktive Gesundheitsförderung und Pflege des Lebens (Yangsheng)

nach der Laoshan Schule

**Taijiquan und Qigong üben heisst aus Jahrhunderten  
Erfahrung schöpfen und aktiv im modernen Alltag umsetzen**



Schöne Räumlichkeit im

GPZW  
Ganzheitliches  
Psychotherapie-Zentrum  
Wiesbaden  
[www.gpzw.de](http://www.gpzw.de)

Kursleitung:  
Ramona Heister  
[Ramona.Heister@t-online.de](mailto:Ramona.Heister@t-online.de)  
[www.aktivgestalten.de](http://www.aktivgestalten.de)

### • **Taiji Qigong die 18 Bewegungen:**

Ein vielfältiges Übungssystem, das den gesamten Organismus gleichmäßig aktiviert und über die Bewegung zur Ruhe führt. Die vielschichtige Wirkung des Qigong entfaltet sich über die Zeit des regelmäßigen Üben. Fortlaufende Gruppen in angenehmer Umgebung laden ein und motivieren dabei zu sein.

•

### • **Infrastruktur:**

Das GPZW befindet sich im Herzen von Wiesbaden-Biebrich, in der Nähe der zentralen Galatea-Anlage. Mehrere kostenfreie Parkplätze sind direkt am Haus. Die Bushaltestelle Robert-Krekel Anlage (Linien: 4 & 14 direkt zum Hauptbahnhof und zur Wiesbadener Innenstadt) ist zu Fuß in zwei Minuten erreichbar. Das Biebricher Schloss, der Schlosspark und auch das Biebricher-Rheinufer laden zum Verweilen ein.

### • **Anmeldung:**

**GESUNDHEIT AKTIV  
GESTALTEN**

Ramona Heister, Beraterin für ganzheitliche Gesundheit und Gesundheitskommunikation (BSc); Taijiquan und Qigong Lehrerin (DDQT)

• Fon: 06123 702391

• [Ramona.Heister@aktivgestalten.de](mailto:Ramona.Heister@aktivgestalten.de)

• [www.aktivgestalten.de](http://www.aktivgestalten.de)

**Einstieg jederzeit !**

**Zeit: 20.30h bis 21.30h**  
**Ort: in den Räumen des GPZW,**  
**Wiesbaden-Biebrich, Rudolf-**  
**Dyckerhoff-Str. 3**  
**Kursgebühr: 145€**  
**15 Termine**

**Ich freue mich auf Sie!**