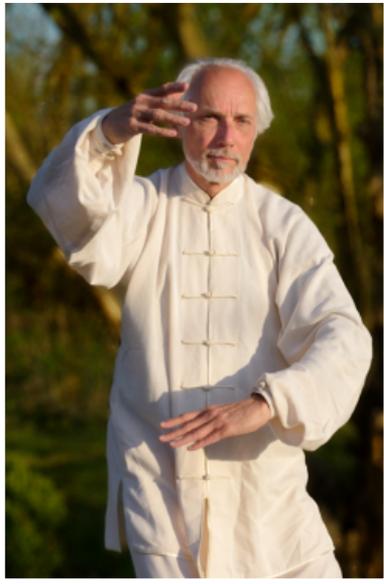


Hans Peter Bergmann
Beratung, Bildung und Qigong



Hans Peter Bergmann
Qigong-Lehrer

zertifiziert nach den Standards des
Deutschen Dachverbands
für Qigong und Taijiquan (DDQT)

Wilhelmweg 25
33756 Detmold

Aktuelle Informationen,
Schnupper-Video,
weitere Angebote und
Anmeldung auf meiner Homepage:

<https://bebiq.de/index.php/portfolio/qigong>

Auskunft und Anmeldung auch
telefonisch: 05231 944919 oder
per Mail: info@bebiq.de



Qigong

... in fließender Bewegung



*Stress abbauen
die Mitte finden
sich wahrnehmen
Spannungen lösen
zur Ruhe kommen
Gesundheit fördern
Abwehrkräfte stärken*



*neue Kurse
in Detmold und Bielefeld*

氣功

Qigong ist die mehrere Jahrtausende alte chinesische Kunst, die Gesundheit von Körper, Seele und Geist ganzheitlich zu fördern - durch Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft.

Harmonisch fließende, ruhige und weite Bewegungen entspannen und dehnen sanft, aber wirkungsvoll Sehnen, Faszien und Muskulatur. Steife Gelenke werden behutsam wieder mobilisiert, frische Energie baut sich auf, die Abwehrkräfte werden gestärkt.



Die aufrechte, zentrierte Körperhaltung stabilisiert auch das innere Gleichgewicht und stärkt die körperliche und mentale Präsenz. Das Selbstbewusstsein und das „Standing“ in Stresssituationen werden merklich verbessert.

Bewusstes Atmen und Meditation beruhigen Nervensystem, Seele und Geist. Wohlbefinden, Wachheit und Ausgeglichenheit erleichtern den Umgang mit dem Stress des Alltags.

Neue Gruppe in Detmold ab dem 28.09.2020

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene (Einstieg jederzeit möglich)

montags 18 bis 19 Uhr
Turnhalle der KiTa Pippi Langstrumpf
Heidenoldendorfer Str. 94, 32758 Detmold

Kursgebühr für 10 Stunden 110 €
Ab einer Gruppengröße von 6 Teilnehmenden kann die Kursgebühr durch die Krankenkassen bezuschusst werden.

Neue Gruppe in Bielefeld ab dem 27.10.2020

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene (Einstieg jederzeit möglich)

dienstags 17 bis 18 Uhr
Wu-Yi-Schule für Taijiquan und Qigong
Mittelstr. 10, 33602 Bielefeld

Kursgebühr für 10 Stunden 110 €
Ab einer Gruppengröße von 6 Teilnehmenden kann die Kursgebühr durch die Krankenkassen bezuschusst werden.

Wochenendseminar

„Den Tiger zähmen“
Stressmanagement mit Psychologie und Qigong

14.11.2020 (sa) 10-18 Uhr / 15.11.2020 (so) 10-15 Uhr
Turnhalle der KiTa Pippi Langstrumpf
Heidenoldendorfer Str. 94, 32758 Detmold

Information und Anmeldung siehe Rückseite



Qigong-Privatunterricht

auf Anfrage (siehe Rückseite)

Schnupper-Video

auf meiner Homepage:
<https://bebiq.de/index.php/portfolio/qigong>

