

Wir laden Sie herzlich ein!

Gemeinsam wollen wir uns dem Thema QiGong, Achtsamkeit und Meditation widmen.

Gerne können Sie alle Einheiten besuchen, bis zur Mittagspause oder ab der Mittagspause teilnehmen

Inhalte des Workshops

In der traditionellen chinesischen Medizin geht es im Sommer um das Feuer und das Herz: Die großen Themen , "wer ich wirklich bin und was ich will". Der Fokus liegt hierbei auf Ihre Wünsche, Ziele auf die dafür notwendigen Prozesse: Die Tesch -Arbeit will Prioritäten (was ist mir wirklich wichtig?) erkennen lernen und die Zonen Arbeit dann den ersten Schritt auf dem Weg dahin: Das Verlassen der Komfortzone.

Dazu gibt es Übungen in QiGong, Akupressur und Meditation für die innere Balance.

- Achtsam die eigene Situation wahrnehmen
- Entspannung durch QiGong des Frühlings
- Mittagspause von 12:30-13 Uhr
- Entspannung durch Aktivierung, QiGong und Meditation
- Achtsamkeitsbasierte Motivation und Ziele

Die Teilnahme an diesem Angebot ist für Sie vollkommen kostenfrei und freiwillig!



Jetzt nehme ich mir mal Zeit
für mich!

Wir möchten Sie herzlich einladen mit diesem
Angebot etwas für sich und Ihre Gesundheit zu
tun.

Termin:

Mittwoch, 09.07.2025
10 - 15 Uhr

Ansprechpartner/in und
Veranstaltungsort:

Haus der Gesundheit
Kanzlerstr. 4
40472 Düsseldorf

Frau Wiedenhaupt
Telefon: +49-(0)211-6922746
Heike.Wiedenhaupt@jobcenter-ge.de



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

THEMA SOMMER- WAS WILL ICH WIRKLICH?

Durch achtsame Übungen, QiGong
und Meditation für die innere und
äußere Balance

Projektpartner:



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

