

# TOSCANA - Qi Gong und Kunst 2017



## Art meets Qi Gong

Qi Gong ist eine Möglichkeit, die Energien im Körper zu harmonisieren und aufzubauen. Es zentriert den Geist, optimiert die Atmung und fördert ein tieferes Bewußtsein für sich Selbst und die Welt. Qi Gong ist ein System aus Bewegung, Atmung und Meditation. Jürgen Linnhoff, Qi Gonglehrer und Bowtechanwender (siehe auch bowtech.de) wird Sie dabei unterstützen innerlich loszulassen, tief bei sich anzukommen und Ihre Vitalität, Lebensfreude und Kreativität zu fördern. Denn nur wer innerlich Leer werden kann ist bereit für Neues!

Das Rahmenprogramm zur Malreise gestaltet sich durch morgendliche Atem-, Mobilisationsübungen und einer bewegten Qi Gong Form (Qi Gong des schwimmenden Drachen). Nachmittags oder Abends gibt es eine weitere Einheit aus Bewegung und Meditation und Entspannung. Die Teilnahme ist natürlich immer optional.

### KOSTEN:

1 Woche € 80,00.

Optional können Sie auch Bowtechanwendungen direkt bei Herrn Linnhoff vor Ort buchen (Preis 40 €). Weitere Infos finden Sie unter: Facebook Bowtech, Sporttherapie und Qi Gong.

### ÜBER MICH:

Name: Jürgen Linnhoff

Jahrgang: 1976

Wohnort: Leichlingen

Status: Selbständig

### QUALIFIKATIONEN:

Diplomsportwissenschaftler

B.d.R Rückenschullehrer

Bowtech-Practitioner

NLP Master (Konfliktlotse und Coach)

### TÄTIGKEITSFELDER

Herzsport

Rückentraining

Gerätgestütztes orthopädisches Training

Aquatrainning, Aquajogging, Rückenschwimmen

Dialysesport, Leistungsdiagnostik (Laktat)

Personaltraining, betriebliche Gesundheitsförderung

Seminare, Workshops

