



QIGONG WORKSHOP

MIT QIGONG-MEISTER JOHANN ENDRES AUS BAMBERG

„Shaolin Knochenmark Qigong“

Samstag: 14.03.2026 10:00Uhr bis 13:00Uhr

Ort: FreiRaum Geschwister- Scholl Str. 6 Ebern „Alte Kaserne“

Knochenmark Qigong (Xi Sui Jing) wurde im Shaolin Kloster über Jahrhunderte geheim gehalten. Es sollte die Knochen stärken und der Verjüngung und Reinigung des Blutes dienen.

Die Übungen sind sehr einfach und können auch ohne Vorkenntnisse sofort mit geübt werden. Sie wirken entspannend auf Körper und Geist. Freude und Leichtigkeit stellen sich ein.

Inhalte sind:

- ▶ ruhiges Bewegungs- Qi Gong, mit dem wir fließend den ganzen Körper und vor allem die Gelenke lockern
- ▶ Shaolin Atemübungen, welche beleben und aktivieren, und dabei die Sauerstoffversorgung und die Durchblutung verbessern
- ▶ 8 Übungen, die speziell darauf ausgerichtet sind, das Knochenmark zu reinigen und zu stärken

Energieausgleich nach eigenem Ermessen, wünschenswert sind mind. € 25,-

Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Weitere Informationen und Anmeldung bis **10.03.2026**:

Tel. **09531 1519** oder info@freiraum-unterfranken.de

Auf dein Kommen freuen sich

Lieselotte www.freiraum-unterfranken.de
& Johann

J

Sei gesund und fröhlich, mach auch etwas dafür.