

# Qi Gong

Bei Qi Gong handelt es sich um Energiearbeit, bei der die körpereigenen Energie in einen guten, konstruktiven und nutzbringenden Fluss gebracht wird. Basierend auf den Lehren von Don Chen können Sie unter der Anleitung von Herrn Kai Mächel, einem zertifizierten Qi Gong Lehrer, einen Eindruck von der Kunst des Qi Gong gewinnen.

## Was erwartet Sie?

- ❖ Geübt wird in bequemer Alltagskleidung und flachen Schuhen
- ❖ Die meisten Übungen werden im Stehen ausgeführt
- ❖ Bei Bedarf findet sich auch eine Lösung, um im Sitzen mitzumachen
- ❖ Alle Einheiten sind in sich geschlossen



## Wo?

Im großen Saal des Zentrum 60plus im Isenberg-Treff

## Wann?

Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat um 17 Uhr

Zentrum 60plus Isenberg-Treff  
Isenbergstraße 81  
45130 Essen

Wir bitten um Anmeldung unter:  
Telefon: 0201/260958 oder  
E-Mail: [isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de](mailto:isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de)



Zentrum  
60plus<sup>+</sup>

STADT  
ESSEN

Ev. Kirchengemeinde  
Essen-Rüttenscheid

