



Die Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft in Bonn (BSG BML e. V.) veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“

**zwei Schnupperkurse
Qigong
am Mittwoch, den 26. März 2025 und 2. April 2025
um 16:00 – 16:45 Uhr
am Dienstsitz in Bonn**

Was ist Qigong?

Qigong bedeutet soviel wie „mit dem Qi (Lebensenergie) arbeiten“ und ist eine chinesische Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsform zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Wie funktioniert „Qigong“?

Mit einer Reihe von sanften Übungen (Atem-, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen) lösen wir Blockaden und Verspannungen und bringen so unsere Lebensenergie zum Fließen. Wir erreichen durch die Übungen eine Vertiefung der Atmung, eine Verbesserung der Koordination und Gesamtbeweglichkeit sowie eine tiefe Entspannung.

Für wen ist „Qigong“ geeignet?

Für alle, die etwas für ihre Work - Life - Balance tun möchten. Die sanfte Aktivität des Qigong ist grundsätzlich für jeden/ jede geeignet und setzt keine besondere Fitness oder Beweglichkeit voraus.

Was muss ich mitbringen?

Bequeme Kleidung und „dicke Socken“ (wir üben ohne Schuhwerk). Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kursleitung:

Der Schnupperkurs findet unter der Leitung von **Elisabeth Klein-Heider** (Lizenz-Qigong-Kursleiterin, Akademie für Gesundheit, Sport und Prävention e.V.) statt.

Ort: Haus 3, Raum 308 auf dem BMEL-Gelände Bonn, Rochusstraße 1

Die Teilnahme am Schnupperkurs ist kostenlos.

Bitte teilen Sie Ihr Interesse bis zum 21. März 2025 per E-Mail oder telefonisch mit:

- Ansprechpartnerin bei der BSG BML e.V. ist Sybille Schönwald, sybille.schoenwald@bmel.bund.de.

Die Teilnehmerkapazität ist auf 15 Teilnehmende begrenzt - Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für entstandene Schäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung.