



© alle Bilder Malerei Michael Bock

### *Kurzübersicht zu meiner Person*

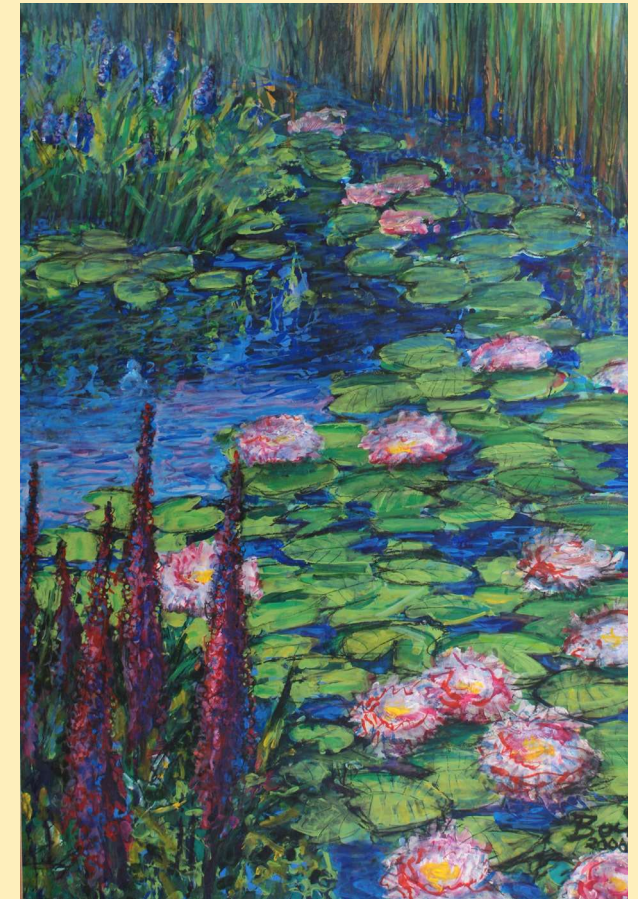
Viele Wege bin ich bisher gegangen.  
Mit einer Ausbildung zur Kindergärtnerin habe ich begonnen, meinen zwei Söhnen den Weg ins Leben geebnet und in dieser Zeit ein Studium zum Ingenieur Ökonomen absolviert.  
Nach der Wende habe ich mich mit einer Ausbildung zur Sparkassen Fachwirtin neu orientiert.  
Mit Eintritt in den Vorruhestand und meiner Ausbildung zur Qigong Kursleiterin, die ich im März 2011 begonnen und im Mai 2013 beendet habe, bekam ich die Gelegenheit, ein weiteres Mal neue Wege zu gehen.

Die spürbaren Veränderungen, die mit Qigong einhergehen, haben mein Interesse geweckt, so dass ich 2013 mit der Lehrerausbildung begonnen und sie 2015 erfolgreich beendet habe.

Qigong vermittelt mir Kraft, Lebenskraft und Freude und das ist es, was ich gerne weitergeben möchte.  
Probieren auch Sie einen neuen Weg durch Ihr Leben, vielleicht mit Qigong im Rabenhaus!

# Qigong -

für alle,  
die Harmonie und Stille  
in der Bewegung suchen



Sanfte, geschmeidige Übungen  
im Fluss des Atems verbinden Bewegung  
mit meditativer Ruhe.

# Was ist Qigong?



Puchanstraße 9  
12555 Berlin-Köpenick

Kurse wöchentlich  
Montag von 11.00 Uhr bis 12.00 Uhr  
Montag von 12.30 Uhr bis 13.30 Uhr

Kostenlose Probestunde,  
Einstieg jeder Zeit möglich!

Kursgebühren:  
5 Termine a 60 Minuten 40,00 EUR  
Um vorherige Anmeldung wird gebeten!

Anmeldung und Information:

Antje Vogel  
Telefon 030 53 01 32 77  
Handy 0162 1329961  
Mail [antje.27@web.de](mailto:antje.27@web.de)

Die Teilnahmen am Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung  
und unter Ausschluss jeglicher Haftung.



Qigong ist ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der Oberbegriff für eine Reihe leicht erlernbarer Übungen, die der Regulierung von Körper, Atmung und Geist dienen. Mit Qigong kann man auf einfache und effektive Weise seine Gesundheit pflegen, Krankheiten vorbeugen und die natürlichen Selbstheilungsprozesse aktivieren. Die Bewegungsabläufe erfolgen im Fluss des Atems. So können sich Ruhe und Ausgeglichenheit einstellen, körperliche und geistige Harmonie können sich entfalten und die Funktion der inneren Organe wird reguliert.

Der Körper wird von Blockaden befreit, Akupunkturpunkte werden geöffnet, die Lebensenergie Qi und das Blut können wieder frei im Organismus fließen.

Qigong ist für alle Altersgruppen geeignet, es kann im Stehen oder im Sitzen durchgeführt werden. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt, bequeme, lockere Kleidung und leichte Schuhe oder warme Socken sind angebracht.