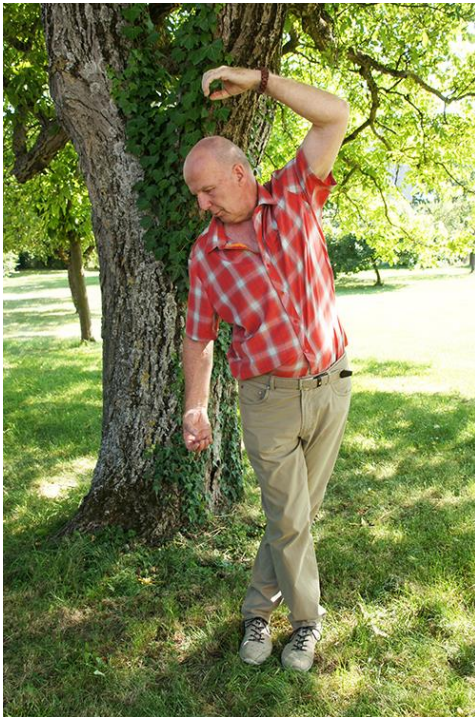


KULTURWERKSTATT

Riesstraße 4 (im Hof), Lörrach
www.kulturwerkstatt-dreilaendereck.de

16./17. November 2019
„Hui Chun Gong-Kurs“
mit Rainer Nestmann

Am 16./17.11.2019 findet in der Kulturwerkstatt Lörrach das Intensivwochenende „Hui Chun Gong“ mit Rainer Nestmann statt. Der Kurs ist als Nachbereitung für die Teilnehmer/innen des Hui Chun Gong Wochenendes mit Meisterin Frau Wang Li (April 2019) gedacht, aber auch als Vorbereitung für Interessierte am Frühjahrsseminar 2020 mit Meisterin Frau Wang Li. Wir werden während dieses Wochenendes die bereits erlernten Bewegungsformen wiederholen und vertiefen sowie die Wurzeln des Hui Chun Gong in der Taoistischen Tradition erkunden. Hui Chun Gong bedeutet „die geheime überlieferte Kunst zur Lebenspflege und dem langen Leben“.



Die Hui Chun Gong Übungsreihe kommt aus der Tradition des Quanzhen Taoismus, einer der beiden großen taoistischen Strömungen Chinas. Bis 1980 wurde Hui Chun Gong nur von den Taoisten der Hua Shan Pai Schule sowie der Kaiserfamilie geübt.

Besondere Eigenschaften des Hui Chun Gong sind:

- >> **das endokrine System regulieren und dadurch den Alterungsprozess verlangsamen.**
- >> **die Wirbelsäule beweglicher machen**
>> **das Immunsystem stärken.**
- >> **das Verdauungssystem und die Fettverdauung an**
>> **die Meridiane durchlässig machen.**

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Die Kursgebühr beträgt € 190.-

Veranstaltungsort: Kulturwerkstatt, Riesstraße 4, 79539 Lörrach

Kurszeiten:

Samstag, 16.11.19:
10.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag, 17.11.19:
10.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldung: kulturwerkstatt@gmx.de

Informationen zum Kursinhalt: www.huichungong-loerrach.de
oder telefonisch bei Rainer Nestmann, Tel. 07628-80 36 38

Eine wöchentliche Hui Chun Gong Übungsstunde mit Rainer Nestmann findet außerdem dienstags von 18.00 bis 19.00 Uhr im Yoga-zentrum Dreiländereck, Binzenerstr. 9 in 79539 Lörrach statt.

Eine Veranstaltung der Kulturwerkstatt Dreiländereck e.V.

Es besteht die Möglichkeit, in unserem gemeinnützigen Verein Mitglied zu werden und so unser Veranstaltungsprogramm (Schwerpunkt: seriöse und authentische Spiritualität) zu unterstützen. Wir sind nicht auf eine bestimmte Richtung festgelegt, sondern verfolgen das Ziel, unterschiedliche Ansätze zu präsentieren und in Dialog zu bringen. Infos unter www.kulturwerkstatt-dreilaendereck.de. Gerne können Sie uns schreiben, wenn Sie in unseren Newsletter aufgenommen werden möchten. Bitte an: kulturwerkstatt@gmx.de; Bildquelle: Internetseite von Rainer Nestmann (s.o.)