



PUNKT BALANCE  
Fitness- und Gesundheitsmanagement

Sören Philipzik (Sportlehrer und Sporttherapeut)  
Qigong Lehrer & Ausbilder (DDQT & BVTQ)  
Untere Au 57 ; 74343 Sachsenheim  
www.qigong-ist-leben.de soeren-qigong@outlook.de

## Lebenspflege mit Qigong – Präventionskurs nach § 20 Abs. 1 SGB V

### Einladung zur kostenlosen Schnupperstunde

Durch das Erlernen und Praktizieren von körperlichen und geistigen Übungen aus dem Erfahrungsschatz der Chinesischen Medizin entwickeln sich Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden. Grundlage sind Sanfte Bewegungen in harmonischer Abstimmung mit der Atmung. Die ganzheitliche Wirkung der Übungen betrifft alle Bereiche des Körpers, besonders aber den Entspannungsaspekt. Mit Qigong lernen Sie einen achtsameren Umgang mit sich und Ihrem Körper. Es ist eine bewährte und Anerkannte Methode der Stressbewältigung. Daher wird es von den Gesetzlichen KK bezuschusst. Es sind keine Vorerfahrungen erforderlich. Unabhängig von Kulturkreis und Religion kann **Qigong** für jeden Menschen Ausdruck einer gesunden Lebensweise sein. Durch die Anpassung der Übungen an die individuellen Bedingungen kann Qigong von jeder Person und in jedem Alter geübt werden. Ergebnisse von Studien belegen die gesundheitlichen Wirkungen.

Qigong stellt den Weg des regelmäßigen Übens (**Gong**), des eigenen Bemühens um seine Gesundheit, Innere Balance und Lebenskraft (**Qi**) dar. Die Qigong Lehrerinnen Anna und Sören Philipzik sind von den Krankenkassen zertifiziert.

Kurse über 10 x 60 min mit Anna oder Sören Philipzik  
(Kostenloses Schnuppertraining jederzeit möglich)  
Gebühr: 120,- €; Sie erhalten am Ende des Kurses eine TN  
Bescheinigung zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse

*„Qigong kommt aus China, aber es gehört der ganzen Welt“*

Termine auf der nächsten Seite





PUNKT BALANCE  
Fitness- und Gesundheitsmanagement

Sören Philipzik (Sportlehrer und Sporttherapeut)  
Qigong Lehrer & Ausbilder (DDQT & BVTQ)  
Untere Au 57 ; 74343 Sachsenheim  
www.qigong-ist-leben.de soeren-qigong@outlook.de

## **QIGONG** (bezuschusste Präventionskurse)

### **Montag Freudental in der Natur**

Treffpunkt Schönenberghalle 18.00 Uhr

### **Dienstag Freudental**

Bürgerhaus 10.00 Uhr

### **Dienstag Sachsenheim**

Kulturhaus 18.00 Uhr

### **Mittwoch Bissingen**

Vitalzentrum Wiesental 9.30 Uhr (auch online)

### **Mittwoch Vaihingen Enz**

Schmiede am Turm 10:30 Uhr

### **Mittwoch Vaihingen Enz**

Schmiede am Turm 18 Uhr

### **Donnerstag Sachsenheim**

18.30 Uhr Kulturhaus

