Wer sind wir?

Gemeinsam statt allein

Wir sind eine offene Selbsthilfegruppe für alle diejenigen, die sich mehr Gemeinschaft, Bewegung und Entspannung in ihrem Alltag wünschen.

Für uns steht ein wertschätzendes Miteinander im Vordergrund und nicht Vorkenntnisse oder Leistung. Jeder ist bei uns willkommen.

Reden, gemeinsames Lachen, kreativ sein oder einfach die gemeinsame Zeit genießen, gehört ebenso zur Gruppe wie die Bewegung.



Interessiert?
Dann melde Dich gern hier:

qigong-shg@gmx.de

Selbsthilfe-Gruppe „Energietanke"

Unterstützt vom Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Selbsthilfe-Gruppe „Energietanke"



Qigong für Körper und Geist

Ruhe finden. Kraft tanken.

Sanfte Bewegungen mit bewusster Atmung und Achtsamkeit, das verbindet Qigong

Die Übungen können dabei helfen:

- wieder zur Ruhe zu kommen
- Alltagsstress abzubauen
- neue Energie zu tanken
- Körpergefühl und Beweglichkeit zu fördern
- sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen

Die Übungen werden angeleitet und langsam in sanften Bewegungen ausgeführt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Übungen sind **für jedes Alter geeignet** und **kostenfrei**.

Unsere Treffen

Bewegung und Gemeinschaft im Wechsel

Unsere Gruppe trifft sich einmal wöchentlich.

Sonntags, 10:15 bis 12:30 Uhr
Wiesenstraße 20, 04329 Leipzig

Im Wechsel gestalten wir die Treffen unterschiedlich:

Qigong

Angeleitete sanfte Bewegungsübungen und Entspannung in ruhiger Atmosphäre.

Kreativ & Gespräch

Gemeinsames Basteln, kreative Projekte, Austausch und Gespräche bei gemütlichem Beisammensein.

So entsteht eine gute Balance zwischen Bewegung, Kreativität und Gemeinschaft.

