



# Bambusstock-Qigong

am 18.6.2017

(Achtsamkeitszentrum München-Sendling)

Das Bambusstock-Qigong ist fester Bestandteil der Plum Village Praxis. Im ersten workshop im Achtsamkeitszentrum nehmen wir uns ausreichend Zeit um alle 16 Übungen komplett und in Ruhe zu studieren – und zwar MIT Bambusstock! Bei trockenem Wetter leitet Arno die Übungen im Freien an, und bei Regenwetter können wir dank der großen Raumhöhe auch das Achtsamkeitszentrum nutzen. Der Ablauf sieht in etwa so aus:

- kurze Einführung
- Aufwärmen
- alle 16 Übungen mit Erläuterungen
- dazwischen Tee-Pause
- Zeit für Fragen
- alle Übungen in einem Durchlauf

Wir treffen uns am Sonntag, den **18. Juni** um **14 Uhr** im **Achtsamkeitszentrum München**, Treffauerstraße 19, 81373 München (Ecke Fernpaßstraße). Dort könnt ihr auch eure Sachen deponieren, falls wir draußen üben. Voraussichtliche Dauer bis ca. 17:30 .



Weil wir bei Regenwetter im Achtsamkeitszentrum üben, ist der workshop begrenzt auf 8 Teilnehmer\*innen. Daher bitte ich um eine kurze **Anmeldung**: [mail@arno-elfert.name](mailto:mail@arno-elfert.name), 089-14345905 .

**Kosten**: Spendenempfehlung 5,- für [Förder-Freunde](#) des Achtsamkeitszentrums frei.

Wegen kurzfristig nötiger Änderungen oder Absage schaue bitte am Samstag zuvor um die Mittagszeit auf unseren Internet-Seiten nach ([gal-bayern.de](http://gal-bayern.de)).

*„Sechszehn Bewegungen beugen Krankheiten und Schmerzen vor  
Heilen hunderte verschiedene Körperbereiche  
Bringen langes Leben, jugendliche Gesundheit, Frieden der Gedanken  
Schneeweiß strahlenden friedvollen Geist“*