



## Qigong in der Natur



Mitglied im Netzwerk der  
HEILHAUS-STIFTUNG URSULA PAUL

Angelika Solmsen-Heusterberg  
im Heilhaus  
Brandastr. 10 34127 Kassel  
[www.heilhaus.org](http://www.heilhaus.org)

Tel. 05 61 / 9 83 26 351  
Fax 05 61 / 9 83 26 350  
[a.solmsen-heusterberg@heilhaus.org](mailto:a.solmsen-heusterberg@heilhaus.org)



## Qigong in der Natur

Qigong ist eine alte chinesische Atem- und Bewegungslehre, die hilft, die Vitalität des Körpers zu stärken und darüber zu innerer Ruhe zu finden. Es ist ein Weg, den Einklang von Körper, Geist und Seele zu suchen, sich dafür zu öffnen und dadurch zu nähren.

Qigong bringt das Qi – die Lebenskraft – in Fluss, löst Blockierungen und stabilisiert die Psyche. Es erleichtert den Zugang zu den eigenen Gefühlen, schult das Körperbewusstsein und verbessert die Beweglichkeit des Körpers.

Qigong in der Natur im Wechsel der Jahreszeiten zu praktizieren gibt uns die Möglichkeit, die Kräfte der Erde und des Himmels zu erspüren. Wir können Teil dieser Kräfte werden und bewegen uns in dieser Verbindung.

### Darüber hinaus biete ich an:

- Regenerationskompetenztraining (Qigong) in Unternehmen,
- Gruppe für Menschen mit einer Krebserkrankung,
- Heilwoche in Portugal,
- Clanreise,
- Einzelbegleitung sowie
- Fußreflexzonenmassage in Verbindung mit ayurvedischer Entspannung

Ort                      Mehrgenerationenhaus Heilhaus  
Brandaustr.10  
34127 Kassel

Kontakt              Angelika Solmsen-Heusterberg  
Tel. 05 61 / 9 83 26 351  
a.solmsen-heusterberg@heilhaus.org

Angelika Solmsen-Heusterberg

*Qigong-Lehrerin seit 1998, Diplomsporthlehrerin,  
Körpertherapeutin*

*Ausbildung in Gebärden-, Symbol- und Ritualarbeit  
bei Ursa Paul*