



## QiGong für Musiker\*innen

Ich lade Sie herzlich auf eine Reise zu den drei Schätzen des medizinischen QiGong „Daoyin Yangsheng Gong“: „Aufmerksamkeit (Yi), Atmung (Qi) und Körper (Xing)“ ein. Entdecken Sie den Genuss des Einklangs von der Stille im Kopf mit dem Fokus auf nur das was sie gerade tun, sanfter, geschmeidiger Bewegung, ruhigen, fließenden, die Bewegung begleitenden Atem. Erfahren Sie die Grundlage jeglicher QiGong-Praxis – den achtsamen Umgang mit sich selbst – dem eigenen Körper, den Gedanken bis hin zu Situationen aus Ihrem (Arbeits-) Alltag.



**Silke Hermann** schloss 2001 ihr Studium der Sportwissenschaft an der Universität Leipzig mit der Spezialisierung Rehabilitation, Sporttherapie und Behindertensport erfolgreich ab. Seitdem arbeitet sie als Diplom-

Sportlehrerin in der stationären orthopädischen und neurologischen Rehabilitation. 2007 bis 2010 qualifizierte sie sich zur Leiterin für Therapeutischen Tanz im Rahmen der Ausbildung zur Tanztherapeutin (DGTe.V.). 2015 trat das medizinische QiGong „Daoyin Yangsheng Gong“ von Prof. Zhang Guangde in ihr Leben und bereichert seitdem täglich ihren Weg. 2017 erlangte sie den Grad des Kursleiters und ist aktuell weiter mit ganzem Herzen und Begeisterung auf dem Weg zum Grad des Lehrers.