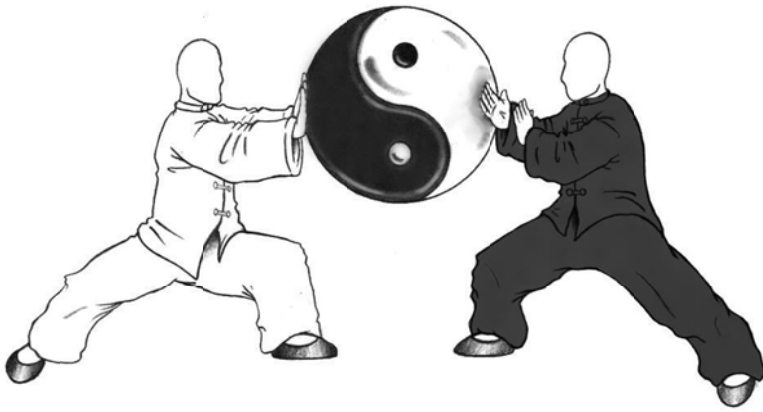


Khí Công



Hầu góp phần vào sinh hoạt cho cộng đồng NVTNCS tại Hamburg, một lớp KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH sẽ được tổ chức tại địa điểm gặp gỡ sinh hoạt Ban Cao Niên thường lệ hàng tháng.

Ngày khai giảng đầu tiên sẽ được bắt đầu vào ngày sinh hoạt Ban Cao Niên thứ Bảy, 02.03.2019

từ 12:00 – 12:45 giờ.

tại Grundschule Jenfelderstrasse
Jenfelderstrasse 252
22045 Hamburg.

Phụ trách / Hướng dẫn:

Bà Nguyễn Thu Cúc, tốt nghiệp các môn Khí công, TCM

(Đông y - Tuina, châm cứu, v.v.) tại Deutsche Sporthochschule Köln (Trường Đại học Thể dục Thể thao Đức tại Köln, German Sport University Cologne).

Từ 2015 cho đến nay làm huấn luyện viên tại các SportSpas Center và AXA Versicherung AG, Niederlassung Hamburg.

Khí công dưỡng sinh là một phương pháp có tác dụng rất tốt không những cho người cao tuổi trong việc chữa khỏi các chứng bệnh đau khớp xương, phục hồi chức năng hoạt động cơ thể suy yếu tăng cường sức khỏe, phòng và tự điều trị bệnh đẩy lui các bệnh nan y mãn tính huyết áp, tiểu đường, hô hấp, rối loạn tuần hoàn não, suy thận, chống lão hóa kéo dài tuổi thọ v.v.... Khí công còn tác dụng giải tỏa các ức chế đè nén bức xúc về tâm lý (stress) để an thần và đạt trạng thái thân tâm thường an lạc.

Lưu ý: khi luyện khí công các học viên nên mặc quần áo rộng, thoáng không bó chặt để cơ thể được thoải mái, mang giày nhẹ, mềm với đế thấp hoặc mang vớ dày.