



# Entspannung mit Qigong und Soutaiho am 17.11.2015

mit Gerlinde Menn & Stefan Leiendecker

---

## Wann ?

Dienstag 17. November 2015

Qigong 19:00 bis 20:00 Uhr

Soutaiho 20:00 bis 21:00 Uhr

## Wo?

AWO Ortsverein Geisweid

Am Sohlbach 18

57076 Siegen (Geisweid)

---

## Stefan Leiendecker

Durch meinen japanischen Aikido Meister Koretoshi Maruyama Sensei, den ich auf vielen Lehrgängen in Europa und in Japan regelmäßig besuche, lernte ich sein Gesundheitssystem Shindou kennen und schätzen. Bei Kunio Okajima Sensei in Osaka habe ich **Soutaiho**, Goshindo und **Reiki** erlernen und immer wieder vertiefen dürfen. Ich bin Mitglied der **Soutai Balance Kyoukai** in Japan.

## Gerlinde Menn

Als Dipl. Sportlehrerin beschäftige ich mich seit über 30 Jahren mit den Themen Körper, Bewegung, Entspannung und Gesundheit. Ich habe vielfältige Erfahrung in asiatischen Bewegungskünsten (Aikido, Tai Ji, Meditation und Qigong). Meine Ausbildung in Zhineng Qigong absolvierte ich bei Bruno Maria Brys. Diese Form des Qigongs ist eine leicht zu erlernende und äußerst effektive Form.

---

## Kosten:

EUR 10,--

Bitte bringen Sie Ihre Yoga-Matte, dicke Socken und falls vorhanden ein *Sitzkissen* mit.

## Anmeldung und Information:

<http://www.soutaiho.de>

[soutaiho.de@gmail.com](mailto:soutaiho.de@gmail.com)



Tel: 0176 – 70982221 Gerlinde Menn

0151 – 54426770 Stefan Leiendecker