



## Atmende Schritte – zwei Schnupperkurse mit Guo-Lin bei Cape

Vormittag: 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Nachmittag: 15.00 bis 18.00 Uhr

Guo-Lin kann auch beschrieben werden als Atmende Schritte in der Natur.

Verwurzelt im Taoismus und eng verbunden mit der chinesischen Medizin hat Guo-Lin in den letzten Jahrzehnten mehr und mehr Eingang in die westliche Komplementär-Medizin gefunden – insbesondere in der Begleitung von KrebspatientInnen.

Die spezielle Atemtechnik kombiniert mit Laufen/Gehen im Freien erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut und trägt dazu bei, dass sich das Immunsystem stärkt. Dies wiederum wirkt sich positiv auf ein gesundes Zellwachstum und inneres Wohlbefinden aus. Guo-Lin dient darüber hinaus dem Stressabbau auf natürliche Weise.

Der Cape-Schnupperkurs von 3 Stunden bietet einen Einblick, unkompliziert die Guo-Lin Methode kennenzulernen und zu fühlen, wie sich der atmende Schritt für Körper und Geist anfühlt. Lesestoff zur Vertiefung von Meisterin Wang Li – Guo Lin Neues Qigong im Buchhandel

**Trainer** Jörg Frankenberg, Heilpraktiker und Guo-Lin Lehrer

**Teilnehmerzahl** max. 10 Frauen

**Ort** Volkspark Wilmersdorf, Berlin

**Anmeldung**  
**Cape-Stiftung** Cape-Chat oder [info@cape-stiftung.de](mailto:info@cape-stiftung.de)