

Immunsystem & Abwehrkräfte stärken Fit in den Frühling

Workshop am Samstag/Sonntag

20.2. und 21.2. | 14–17 Uhr | jeweils inkl. Pause

Praxis für Physiotherapie

Hebridenstraße 44, 33729 Bielefeld

Der Frühling ist die energiereichste Zeit des Jahres. Die Natur erwacht aus dem Winterschlaf und auch wir Menschen kommen nach den dunklen Tagen langsam wieder mehr in Bewegung. Doch ist der Organismus des Menschen in diesen Tagen auch anfällig für Viren und Infekte. Frühzeitig wollen wir unser Immunsystem und unsere Abwehrkräfte stärken um gesund und vital in den Frühling zu starten.

Mit geeigneten Maßnahmen aus dem großen Bereich der Lebenspflege wollen wir unsere Vitalkräfte stärken. Zu den Inhalten dieses Workshops gehören geeignete Qi Gong Übungen, Akupressur, Atem – und Reinigungsübungen und das Thema Ernährung und Thymusdrüse.

Für diesen Workshop sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Zum Üben ist eine leichte und lockere Kleidung recht sinnvoll. Bitte sauberes, bequemes und flaches Schuhwerk mitbringen, sowie ein großes Handtuch, Getränke und evtl. ein kleiner Pausensnack.
0176 20556313 oder www.qigong-aufdemweg.de.

Auf dem Weg



Qi Gong - Auf dem Weg - Uwe Hielscher
Qi Gong Lehrer und Guo Lin Qi Gong Lehrer
Mitglied Laoshan Union e. V.
Mitglied Europäische Guo Lin Qi Gong Gesellschaft e. V.

Anmeldung gerne per Mail an info@qigong-aufdemweg.de oder unter **0176 20556313**.
Teilnehmerzahl für den Kurs max. 4–5 Personen.
Teilnahmegebühr 75 € / Kosten inkl. Script

www.qigong-aufdemweg.de