

TaiJi Qi Gong 18 Bewegungen im Nordark

21.06.—09.08.2022

7 Termine dienstags // 18.30–19.30 Uhr
Treffpunkt ist das Café im Nordpark

Die Taiji Qi Gong 18 Bewegungen basieren auf einer Verbindung und Kombination von Übungen aus dem Taiji Quan und dem Inneren Training des Qi Gong. Diese relativ einfachen Übungen harmonisieren den Körper, den Geist und den Atem. Mit zunehmendem Fortschritt des Übens werden Atemrhythmus und Bewegungsablauf reguliert. Die Bewegungen sind rund, weich, sanft und spiralförmig. Der stetige Wechsel von Ausdehnung und Entspannung führt zu tiefer Ruhe und Gelassenheit.

Weitere Informationen zum Kurs gerne unter **0176 20556313** oder unter 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.

Die Kursgebühr beträgt 12,50 € (inkl. MwSt) pro Termin / KursteilnehmerInnen können die 10er-Karte einsetzen / die Termine können einzeln gebucht werden / bitte um telefonische oder schriftliche Anmeldung zum Kurs. www.qigong-aufdemweg.de