

Mit Qigong den Tag beginnen

Qigong (Übung mit der Lebensenergie)

Mit ausgewählten Übungen stärken wir unser Qi. Der Energiefluss im Körper wird angeregt und Blockaden werden gelöst.

Die einfach zu erlernenden Bewegungen verbessern Koordination und Atmung, helfen beim Stressabbau und erhalten den Körper gesund.

Kursbeginn: Donnerstag, 27.9.- 06.12.2018

von 09:00 - 10.00 Uhr (1.11. entfällt wegen Allerheiligen)

Kursbeitrag: € 90,00 (10 Einheiten)

€ 60,00 (10 Einheiten- für Vereinsmitglieder)

Kursort: Qi-Zentrum, Nenzing, Hofstattweg 7

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken od. weiche Turnschuhe

Anmeldung bei : Ulrike Puaschitz unter: office@puaschitz.com od. 0699/19650406