



QiGong für Einsteiger

Die acht Brokatübungen

Kurzbeschreibung

QiGong hat seinen Ursprung in China und ist ca. 2000 Jahre alt. Es basiert auf dem Zusammenspiel von harmonischen Bewegungen, Entspannung, Vorstellungsbildern und geistiger Sammlung und ist nachweislich eine sehr gute Methode für Stressmanagement und Gesundheitserhaltung.

Der 10-wöchige Einführungskurs konzentriert sich auf die acht Brokate ("acht edle Übungen"), die vor allem eine stärkende Wirkung haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Alle Infos auf einen Blick

- Start: Mittwoch, 21.03.2018 von 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: equalance Naturheilpraxis, Adelheidstr. 38, 80796 München
Plätze: begrenzte Teilnehmerzahl, kleine Gruppe
Kosten: € 150,00 (für 10 Abende à 1,5 Stunden)
Kleidung: bequeme Freizeitkleidung, rutschfeste Socken
Wichtig! Nur mit Anmeldung: info@equalance.de

Kursleitung



Christa Beyrer

- Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Ausbildungen in Gestalttherapie, Verhaltenstraining
- QiGong Praktizierende seit ca. 10 Jahren
- Selbständige Trainerin, Beraterin und Coach für Firmen- und Privatkunden