



QiGong – Abendkurs Die „Acht Brokate“

QiGong

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

Die „Acht Brokate“ – Abendkurs

Im fortlaufenden Abend-QiGong-Kurs „Acht Brokate“ (oder: „Die acht edlen Übungen“) lernen und üben wir die bekanntesten Formen des QiGong Yangsheng. Langfristig angewandt haben die „Acht Brokate“ vor allem eine stärkende und gesundheitsfördernde Wirkung und passen daher wunderbar zu unserem ganzheitlichen Behandlungskonzept von equalance.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ein fortlaufender Einstieg in den Kurs ist möglich.

Organisatorisches

- Termine: 1x/ Woche, immer von 18.30 - 20.00 Uhr (außer während Ferienzeiten)
siehe Website oder auf Anfrage bzw. bei Anmeldung
- 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
- Anmeldung: info@equalance.de



Christa Beyrer

Diplom-Psychologin,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

Ausbildungen in
Gestalttherapie,
Verhaltenstraining

QiGong seit 10 Jahren

Freie Trainerin, Beraterin und
Coach für Firmen- und
Privatkunden