

QiGong am Wochenende

Jeden 2. Samstag, 10.30 - 12.00 Uhr (90 min)

BALANCE: Kraft & Energie zum Start ins
Wochenende

Anfänger + Fortgeschrittene

Mit QiGong zu Kraft und Energie finden

QiGong ist der ideale Einstieg ins Wochenende! Anspannung loslassen, Energie auffanken.

Mit den **8 Brokat Übungen im Sitzen und Stehen** lassen wir zum einen Belastungen der Arbeitswoche hinter uns und bringen zum anderen unsere Energie („Qi“) wieder in Fluss und Harmonie. Die 8 Brokate kennen sowohl beruhigende als auch aktivierende Übungen, die besonders belebend und energiesteigernd wirken.

Diese **sanfte und gleichzeitig kräftigenden Form des QiGong Yangsheng** eignen sich sehr gut zum Üben am Morgen. Für alle, die wieder Kraft und Energie tanken wollen!

Kurs-Info

- ✓ An jedem zweiten Samstag, von 10.30 – 12.00 Uhr (90 Minuten)
- ✓ Kursort: Praxis equalance , Adelheidstraße 38, 80796 München (Schwabing)
Falls es äußere Umstände erfordern, findet der Kurs im Skype-Video-Stream statt.
- ✓ Kleine Gruppe, Hygieneregeln werden eingehalten
- ✓ Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken tragen / mitbringen
- ✓ Teilnahme nur mit Anmeldung (Kontakt siehe unten), Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.
- ✓ Kosten: 15 € / Termin, 5 € „Schnupper-Teilnahme“