



Qi Gong

» Zirkulierende, pulsierende Kräfte geben Krankheiten wenig Raum

In den leicht zu erlernenden Übungen des Qi Gong (chinesische Heilgymnastik) tauchen wir intensiv in die Wahrnehmung unseres Bewegungsflusses ein.

In diesem Kurs werden wir eine Übungsreihe des „daoyin-jang-sheng-gong“ kennenlernen, deren Bewegungen in erster Linie auf das Aktivieren und Führen unserer körperlich-geistigen Energie in den Meridianen abzielt.

Damit stärken wir unsere körpereigenen Abwehrkräfte.

Kurs Q/1:

Samstag 27. Nov
09.30 – 12.00 h
14.00 – 16.30 h
Kosten: 85 EUR
5 Stunden

Kurs Q/2:

Freitag
12., 19., 26. Nov.
und 03., 10. Dez.
08.00 – 09.00h
Kosten: 85 EUR
5 Stunden

Ort:

Aikidojo e.V.
Weberstrasse 59,
28203 Bremen



Kursleitung:
Michael Masch