



Qigong am Morgen

**Einführung ins Qigong,
ein Weg zu Gesundheit und Entspannung.**

**Qigong, eine meditative Bewegungskunst aus China,
Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin,
eine ganzheitliche Methode zum Ausgleich von Yin und Yang,
zur Stärkung und Kultivierung der eigenen Lebensenergie Qi,
entspannend und ausgleichend
kräftigend und dehnend
Training für Körper, Geist und Atmung.**

Dieser Kurs ist eine Einführung ins Qigong.
Allgemeine Qigong Übungen und die Methode der 8 Brokate werden vermittelt.

8 Termine: Donnerstags, ab 21. Januar 2016, 10:00h -11:15h
Kosten: Euro 100,-

Anmeldung und Info:

Iris Kindt, Bewegungspädagogin und Dozentin für Qigong

i.kindt@gmx.de Tel. 04792-988282

Veranstaltungsort: Praxis für Physiotherapie Simone Jänsch
Osterwederstr. 49, 27726 Worpswede