

Qi Gong

Energie für die Woche



Qi Gong ist eine Methode der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Es kann leicht gelernt werden und ist für alle Menschen geeignet.

Die Übungen verbinden harmonisch Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit.

Sie sind sanft, geschmeidig, langsam, natürlich und ungezwungen und vielfältig im Alltag und für jeden Menschen einsetzbar.

Die Qi Gong-Übungen dehnen und versorgen die Meridiane, Muskeln und das Bindegewebe, regulieren die Atmung, stärken den Körper und den Geist und erwecken die Selbstheilungskräfte des Menschen.

Unterstützen Heilung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene und entwickeln einen ruhigen und friedvollen Geist

NEU!

Montag 19.30-21.00 Uhr (alle 14 Tage)

8 Termine á 90 Min. für 108 Euro

(Präventionskurs bis zu 100% erstattungsfähig)

(7.10.+21.10.+4.11.+18.11.+2.12.+16.12.+13.1.+27.1.)



und Anmeldung unter:

Britta Panknin-Ammon Yoga-Zentrum Bad Bramstedt

Schillerstrasse 22, 24576 Bad Bramstedt

info@yoga-der-achtsamkeit.de Tel.: 04192 - 8937558