



Q I G O N G



NEU: WORKSHOP

„Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele“

am: Samstag, 18. März 2017

Dauer: 09:00 - 11:00

Inhalt:

In der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) wird der Frühling dem Holzelement zugeordnet. Oft begleiten uns in dieser Jahreszeit Verspannungen, Kopfschmerzen, Unruhe, innerer Druck oder Müdigkeit. Mit gezielten Übungen zum Entspannen der Leber und Regulierung der Gallenblase wird das Organpaar gestärkt.

Kosten: € 35,-- (inkl. schriftlicher Unterlagen)

NEU:

Lebenspflegeübungen für Leber und Gallenblase aus dem Elementeqigong und anschließende geführte Meditation im Liegen

ABEND: ab Montag, 13. März 2017, 19:00-20:00, 4 Einheiten

Ort: Birkenweg 6, 2294 Breitensee

Kosten: auch einzeln buchbar, pro Einheit: € 12,--

Bequeme Kleidung, Socken

Leitung: Rosemarie Ankwitsch (Dipl. Qi Gong Kursleiterin)

E-Mail: qigong.lebendigsein@aon.at

Mobil: 0664/73 61 84 53

Ich freue mich auf Ihr Kommen!