

Live Qigong

in der Praxis Körpersprache



Wann: immer Dienstag 19.30 - 21.00
19.9. - 12.12.2023

Wo: Praxis Körpersprache, Maria-Theresia Str 1, München

Kosten: 5x 90 Min € 100.- , Einzelstunden € 22.-

Information: Fortlaufender Kurs immer am Dienstag, kleine Gruppe
Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung: Nur mit verbindlicher Anmeldung
tel: 0163 2616681
mail to : s.sapper@praxis-koerpersprache.de

Inhalt:
Wir üben Gesundheits-Qigong 12 Übungen nach Prof Hu, Das 5 Elemente Taiji,
Die 8 Brokatübungen - Ba Duan Jin, Lungen Qigong, Atemübungen,
Stilles Qigong, Aufwärmübungen und andere Übungen,
Aufbau einer Qigong-Reihe

