



Praxis für ganzheitliche asiatische Medizin

Qi Gong Workshop

Im Jahresrhythmus der 5 Elemente – Sommer (Feuer)



Qi Gong...

... ist eine bekannte alte traditionelle Bewegungsform aus der chinesischen Medizin.

... ist sanft und leicht zu lernen in jedem Alter

... kann bei körperlichen Beeinträchtigungen angepasst werden.

... steigert das Wohlbefinden

... kann wenigen Minuten zu einem besseren Qi- (Energie) Fluss beitragen

Inhalt:

- Bin ich der Feuer Typ?
- Übungen um das **Feuerelement** zu unterstützen
- Welche Meridiane gehören zum Feuer
- Welche Übungen passen zu mir?
- Tipp's für den Alltag

Es besteht auch die Möglichkeit an den Qi Gong Wochentraining`s Mo-Fr teilzunehmen.



Wann: So. 21 Juli 2019
Zeit: 10:00 Uhr bis 11:45 Uhr
Preis: 40,- Sfr. Pro Person

Keine Vorkenntnisse nötig, Anmeldungen bis 19.Juli 2019

Anja Kienass * St.Niklausstr.6 * 3425 Koppigen BE
Tel. +41 76 733 97 58 * qimotion@gmx.ch * www.qi-motion.ch