SHIBASHI QI GONG

Gruppenkurse

Anfänger 27.1./3.2./24.2./2.3./16.3./23.3.24 10.30-11.45 Uhr (samstags)

Dranbleiben*
9.1./23.1./6.2./20.2./5.3./19.3.24
8.30-9.30 Uhr (dienstags)

*Voraussetzung: Anfängerkurs besucht



Meditation in Bewegung für Jeden

- 🕨 unabhängig vom Alter und Fitnessniveau
 - einfach, effektiv und wohltuend

In diesem Kurs erlernst du die 18 Gesundheitsübungen des Qi Gong. Sie verbinden die Weisheit traditioneller chinesischer Medizin und Philosophie mit den sanften, fliessenden Bewegungen des Taj Chi.

- Entspannen und gleichzeitig energetisieren
- Von der Zerstreuung in die Zentriertheit kommen
- Gelenke mobilisieren und Muskeln stärken
- Beweglicher werden und Koordination schulen
- Stoffwechsel ankurbeln und Verdauung verbessern
- Immunsystem stärken

Für deine Gesundheit und Balance!

Ort

Bewegungsraum Physioflex Alberich Zwyssigstrasse 81 5430 Wettingen

Mitzubringen Bequeme Kleidung Warme Socken Anmeldung

078 776 00 10

juliane.lanter@doubleview.ch www.julianelanter.ch

Teilnehmerzahl max. 10 Personen

Kosten

Anfängerkurs: CHF 210 Dranbleiben: CHF 180