

SHIBASHI QI GONG

Gruppenkurse für Anfänger

Dienstag
7., 14., 21. November
5., 12., 19. Dezember
8.30-9.45 Uhr

oder

Samstag
4., 11., 18., 25. November
2., 16. Dezember
10.45-12.00 Uhr



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 sanften, fließenden Bewegungen des Taij 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 Zwysigstrasse 81
5430 Wettingen

Anmeldung

078 776 00 10
juliane.lanter@doubleview.ch
www.julianelanter.ch

Mitzubringen

Bequeme Kleidung
Warme Socken

Teilnehmerzahl

max. 10 Personen

Kosten

CHF 210