

Meditation in Bewegung

Shibashi Qi Gong



Gruppenkurs für Anfänger

Die sanften, fliessenden Bewegungen verbinden die Weisheit des alten China mit Elementen aus dem Tai Chi.

Sie sind auch bekannt als die 18 Gesundheitsübungen des Qi Gong.

Deine Knochen, Gelenke und Muskulatur werden mobilisiert, gekräftigt und geschmeidig gehalten, während du deine Koordination, Balance und Körperwahrnehmung verbesserst.

Dein Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt, dein Immunsystem gestärkt.

Shibashi führt dich auf einen Weg zu innerer Ruhe und geistiger Klarheit und schenkt dir neue Lebensenergie.

Kursdaten

Samstag, 9.00-10.15 Uhr
26.10., 2.11., 9.11.,
16.11., 23.11.24

Ort

Bewegungsraum mit Herz
Alberich Zwyszigstrasse 81
5430 Wettingen

Kosten

CHF 180

Anmeldung

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

Bitte mitbringen

bequeme Kleidung,
Handtuch, Getränk