

QIGONG ÜBER MITTAG

ERFRISCHT, TANKT AUF

ENTSPANNT

**Ab Dienstag, 30. April jeweils 12.10 – 13.10
an der Hauptstrasse 10 in Lostorf**

QIGONG über Mittag ist eine Gelegenheit, mitten am Tag in die Ruhe einzutauchen, aufzutanken und sich wieder zu spüren.

QIGONG-Übungen sind langsam, fließend und sehr kraftvoll in ihrer Wirkung. Sie regulieren den Energiefluss, kräftigen und entspannen Muskeln und unterstützen die Funktion der inneren Organe.

Das regelmässige, wöchentliche Üben in der Gruppe stärkt bereits nach kurzer Zeit die Basisenergie und führt zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit im Alltag.

QIGONG ist für Menschen jeden Alters geeignet, es braucht keine speziellen Voraussetzungen.

Bei Fragen kontaktiere mich gerne unter 079 408 38 20.

Kursdaten: 30. April bis 18. Juni 2024 7 Lektionen (ohne 21. Mai)

Kurskosten: 7 Lektionen à 60 Min. CHF 230.--, Probelektion und Einstieg in laufenden Kurs möglich

Gruppengrösse: Der Kurs wird ab 6 Personen bis max. 12 durchgeführt

Kursort: Hauptstrasse 10, Vogt Werk 3, Lostorf

Anmeldung: Jacqueline Neumayer, Lehrerin für QIGONG/TAI CHI
www.shiatsu-belebt.ch / 079 408 38 20

