

Qigong Workshop



Meditation in Bewegung

Du hast schon von Qigong gehört, weißt aber nicht so recht was es ist? Du möchtest gerne probieren ob Qigong etwas für Dich ist? Meditation allein gibt Dir nichts? Du magst sanfte Bewegung ohne Deinen Körper zu überfordern? Du bist nicht mehr so beweglich, möchtest aber trotzdem etwas für Deinen Körper tun?

Dann melde Dich schnell an!

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Die Übungen dienen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper.

Ich möchte Dir die Möglichkeit bieten, sich vom eigenen Körper überraschen zu lassen: spüre wie Deine Beweglichkeit und Kraft auf allen Ebenen zunimmt und sich Harmonie und Freude ausbreitet.

Alle Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden, so dass auch Menschen mit den unterschiedlichsten Handicaps daran teilnehmen können. Für Menschen von 0-100 Jahre

Der Qigog-Workshop kostet 35,-€ pro Person. Bitte verbindlich anmelden (telefonisch, per Mail), da nur ein begrenzter Raum für 8 Teilnehmer zur Verfügung steht.

Ich empfehle bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Turnschlappen.

Wann: Samstag, 11. November 2023

Ort: Steinstrasse 22
50374 Erftstadt-Lechenich

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr

Kosten: € 35,-

Anmeldung:



*Klang
Farben*

Pamela Hüster
info@klangfarben.me
www.klangfarben.me

+49 176 21 859 373