

QI-GONG SPEZIALKURSE 2019

- 24.03./31.03. Qi-Gong Grundlagenkurs:** Mehr Harmonie und Energie im Alltag. Was heisst Qi-Gong? Wie und wieso funktionieren Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen? Warum führt es zu mehr Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Leistungsfähigkeit?
- 10.11./17.11. Qi-Gong und Körper:** Ein Ausdrucksmittel, das Eindruck macht. Körperhaltungen und einfache Körperbewegungen als Werkzeug für die eigene physische und psychische Gesundheit nutzen. Den Körper bewusst regulieren und ausrichten.

Theoretisches Hintergrundwissen - warum und wie es funktioniert - durch **einfache Praxisübungen** erfahren.

Zeit: 08.30-12.00 Uhr

Ort: KUSHIDO-Schule, Rotzbergstrasse 7, 6362 Stansstad

Diese Kurse stehen allen interessierten Personen offen.

Weitere **Informationen und Anmeldung** unter:

www.tcm-shiatsu-praxis.ch/qigong-kurse

Mail: info@tcm-shiatsu-praxis.ch