



TCM
SHIATSU
PRAXIS



In Zusammenarbeit mit



QI GONG SPEZIALKURSE 2020

22.03./29.03. Qi Gong – Körper: Ein Ausdrucksmittel, das Eindruck macht. Erfahren Sie, wie sich Bewegungen und Körperhaltungen als Werkzeug für die eigene Gesundheit nutzen lassen. Das bewusste Regulieren und Ausrichten des Körpers führt Sie zu mehr Energie und Wohlbefinden.

15.11./22.11. Qi Gong – Hirn und Herz: Die Aufmerksamkeit entscheidet, wohin unsere Energie fließt. Erkennen Sie die Kraft der eigenen Gedanken und Gefühle und lernen Sie, diese bewusst und achtsam zu steuern. Dadurch gelangen Sie zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

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

Zeit: 08.30-12.00 Uhr

Ort: KUSHIDO-Schule, Rotzbergstrasse 7, Stansstad

Diese Kurse stehen allen Interessenten offen.

Weitere **Informationen und Anmeldung** unter:

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

Mail: info@tcm-shiatsu-praxis.ch