



Qi Gong Kurse 2018

Kurse im zweiten Halbjahr

Mittwochs 10.00-11.00 Uhr

Kosten: 25.-/h

Halbjahres-/Jahres-Abo erhältlich

22.+29.08.2018

Qi Gong Grundübungen (*Körper, Atem, Absicht*)

05.+12.+19.09.2018

Herbstübungen (*loslassen, Immunsystem, Lunge*)

17.+24.+31.10.2018

Kranich Übungen (*Atem stärken, Lunge beleben*)

14.+21.+28.11.2018

Winterübungen (*zur Ruhe kommen, Mitte stärken*)

KUSHIDO Schule für Kampfkunst
Adrian und Thomas Feer
Rotzbergstrasse 7, 6362 Stansstad
041 610 54 93

dojo.stansstad@kushido.ch

www.kushido.ch