



Qi Gong Kurse 2019

21./28. Aug. /04. Sept.	Grundübungen (Körper, Atem, Aufmerksamkeit)
11./18./25. Sept.	Herbstübungen (Loslassen, Immunsystem, Lunge)
16./23./30. Okt.	Kranich Übungen (Lunge stärken & erweitern)
06./13./20. Nov.	Winterübungen (zentrieren, Grundenergie stärken)
27. Nov. /04. Dez.	Stilles Qi Gong (aus der Ruhe Kraft schöpfen)

Mittwochs 10.00-11.00 Uhr

Kosten: Kurse à 2 Lektionen 60.- / à 3 Lektionen 80.-
Halbjahres-Abo 350.- / Jahres-Abo 650.-

KUSHIDO Schule für Kampfkunst
Adrian und Thomas Feer
Rotzbergstrasse 7, 6362 Stansstad
041 610 54 93, dojo.stansstad@kushido.ch

www.kushido.ch