



Qi Gong Kurse 2020

Die persönliche Leistungsfähigkeit und das eigene Wohlbefinden durch Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen steigern.

8./15./22. Jan.	Grundübungen (Körper, Atem, Aufmerksamkeit)
29. Jan. / 5./12. Feb.	8 Brokat Übungen (harmonisieren & kräftigen)
4./11./18. März	Frühlingsübungen (erwachen, reinigen, stärken)
25. März / 1./8. April	Gong Fa (zentrieren, verbinden, Energie tanken)
29. April / 6./13. Mai	9 Dao Yin Übungen (Halte- & Dehnübungen)
20./27. Mai / 3. Juni	Spiel der 5 Tiere (Kräfte der Tiere nutzen)
10./17./24. Juni	Sommerübungen (Hitze kühlen, Herz beruhigen)

Mittwochs 10.00-11.00 Uhr

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

www.kushido.ch

Kampfkunstschule Stansstad
Adrian und Thomas Feer
041 610 54 93 | dojo.stansstad@kushido.ch