

Qi Gong auf dem Zauberberg



Uta Sander, Qi Gong Trainerin

*Mit der Kraft der Natur und Achtsamkeit in Bewegung
und Atmung der inneren Balance Raum geben*

Qi Gong ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Das med. Shaolin Qi Gong® ist eine komprimierte Form, die den ganzen Körper anspricht. Bei regelmäßigem Üben sind diese acht Brokate eine Hilfe für jeden, zum Schutz der eigenen Gesundheit und zur Stärkung der Vitalität.

Für **Anfänger**: Sie erhalten einen geschlossenen Übungsablauf, lernen und üben jeweils am Morgen um in ein inneres Gleichgewicht zu kommen.

Für **Fortgeschrittene**: Sie frischen ihre Kenntnisse auf und kommen wieder in die Präzision ihrer Haltung für innere Ausgeglichenheit.

Für **Neugierige**: Sie lernen nicht nur Bewegungsabläufe, sondern auch Hintergründe kennen, um zu entdecken, welches Potenzial in Ihnen steckt.

Anmeldung, Leitung:

Uta Sander, Entspannungs- und Mentaltrainerin
sowie Qi Gong Trainerin, Tel. +49 152 06477274

Beitrag:

Nach eigenem Ermessen (14 CHF/Person bzw. 21 CHF/Paar)

Termin, Zeit:

Montag, 3. September, bis Freitag, 7. September 2018,
jeweils 7.30 bis 8.30 Uhr (entfällt bei Regen)

Treffpunkt:

Berghotel Schatzalp, Rezeption