



## Seminar Jara Qi Gong®

**Jara Qi Gong®** ist das ursprüngliche meditative Qi Gong.

Es ist ein stilles, inneres Qi Gong bei dem kaum Bewegungen stattfinden.



Durch die klare Vorstellung von Licht und Wärme wird Energie / Qi in unserem Körper gelenkt, so dass unser gesamtes Energiesystem / Meridiane in einen starken, kraftvollen und uneingeschränkten Kreislauf kommt der unsere Organe anspricht. Dies kann innere Ruhe, Stärkung, Vitalisierung und Harmonisierung unseres Körpers und Immunsystems hervorbringen.

In Theorie und viel Praxis eintauchen in ein Fundament dass zu hause leicht anzuwenden ist.

### **Jara Qi Gong®**

Der Inhalt des Seminars;

- Grundkenntnisse
- Praxis, erlernen verschiedener Übungen
- Umsetzung im Alltag

**Ihr Aufwand:** 24 EUR,

**Wann:** 09. November 2019, 15 – ca. 17.00 Uhr

**Wo:** Hintere Gerbergasse 19, 87700 Memmingen, 1. Stock, Seminarraum.

**Leitung:** Uta Sander, Entspannungs-, Mental- und Qi Gong-Trainerin.



**Anmeldung:** eMail: [utasander@web.de](mailto:utasander@web.de), Tel.: 0152 064 772 74

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

---

Name:

eMail- Adresse:

Telefonnummer: