

VHS-Kurs Qi Gong und Meditation - Fortgeschrittene

Energie in Bewegung und Stille

Montag, 04. März 2024, 18:00 Uhr bis
Montag, 24. Juni 2024, 19:00 Uhr



氣
愛
信
謝
勇

Qi Gong und Meditation dienen der ganzheitlichen Gesundheit sowie dem körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden.

Mit Qi Gong - Übungen aus der Shaolin-Tradition fördern wir die Beweglichkeit, kräftigen das Bindegewebe und die Muskulatur auf sanfte Weise. Die geführten Meditationen inspirieren, öffnen den Geist und führen uns in eine heilvolle Stille.

Wir arbeiten mit unserer Lebenskraft und kommen zur Ruhe. Die Lebensenergie und der Atem fließen im natürlichen Rhythmus. Koordination, Gleichgewicht, Wohlbefinden und Vitalität werden gefördert.

Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung, warme Socken, und ein Getränk / Wasser, Sitzkissen oder Bänkchen mitbringen.

禪 Taiji - Weg
Kurse - Training - Beratung

Karoline Krahn

Telefon: 0931 - 32066384
eMail: info@taiji-weg.de
URL: www.taiji-weg.de

Kurspreis: 61,00 €

Kursleitung: Karoline Krahn

Anmeldung:

info@vhs-wuerzburg.de

www.vhs-wuerzburg.info

Kursnummer: 51563A-KÜ