



Familienzentrum Grieskirchen

Qigong

Einladung zum Qigong Kurs – Bewegung befreit

Bewege dich und lasse dich bewegen. Einfache Qigong Übungen ermöglichen uns die eigenen Kräfte und Energien wahrzunehmen und für unser Wohlbefinden zu nutzen.

Sich Raum geben und für Neues frei sein, den Boden unter den Füßen spüren, gute Nähe zur Distanz zu finden, keine Zeit für Eile, eigene Wünsche zum sonnigen Handeln bringen, Schmerzhaftes und Überlastetes im Organismus entlasten, wohlwollende Zuwendung, Nahrung und Kraft für sich selbst.

Kursinhalt: Körperstruktur, Meridianmassagen, Daoyin-Organübungen in Ruhe und Bewegung, Achtsamkeitsübungen, ein Nachmittag für dich zum Innehalten. (Keine Vorkenntnisse)

Termine: 1. März 2018 14.00 bis 16.00 Uhr
30. Mai 2018 14.00 bis 16.00 Uhr

Mitbringen: bequeme Kleidung, (T-Shirt, Weste), Socken oder leichte Indoor Turnschuhe, Decke, Trinkflasche (nach eigenem Bedarf).

Mindestteilnehmer: 6 Personen Max.: 12 Personen
Kurskosten: 20 € pro Person, komme zu zweit: 18 € für jeden

Durch den Qigong Kurs begleitet dich Maria Nuss

Anmeldung: Familienzentrum Grieskirchen, office@familienzentrum.ca.at
Tel. 07248/63600 Mo, Mi 8-11 Uhr, Fr. 8-13 Uhr.

