



Qigong-Kurse

Dialog mit der eigenen Lebensenergie

mit

Manuela Tuena

Dipl. Qigong-Lehrerin

Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui

SGQT anerkannt

www.qigong-kraft.ch

Grundlagenkurs Qigong

die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Kursinhalt:

Schritt für Schritt erlernen wir die Übungen der 15 Formen.

Wir üben uns in der achtsamen Wahrnehmung unseres Körpers, unseres Atems und in einer bewussten Verbindung zur eigenen Mitte.

Abgerundet mit einer Ruheübung, wirkt dieser Vormittag ausgleichend, nährend und stärkend auf den gesamten Organismus. Weiter besteht die Möglichkeit auf individuelle Anliegen und Bedürfnisse einzugehen.

Samstag, 15. Februar 2025
von 9.00 - 12.00 Uhr mit kurzer Pause

im www.netzpunkt-zimlisberg.ch

Dieser Grundlagenkurs ist zudem eine ideale Vorbereitung, um in die wöchentlichen Kurse einzusteigen.

Kurskosten: Sfr 75.-

Anmeldung:
Manuela Tuena
078 711 76 26
manuela.tuena@bluewin.ch

