



Qi Gong Kurse im Bergell 2020 Gönnen Sie sich diese Auszeit

Doch was ist Qi Gong? Es ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. „Qi“ bedeutet Energie, „Gong“ bedeutet Arbeit. Mit anderen Worten; Qi Gong ist Arbeit mit der Lebensenergie und es wird mit den 3 goldenen Schlüsseln gearbeitet;

- Körper regulieren
- Atem regulieren
- Geist beruhigen



Kurs 1

Freitag	19.06.20	14.00h – 17.00h
Samstag	20.06.20	09.00h – 12.00h / 14.00h – 17.00h
Sonntag	21.06.20	09.00h – 12.00h
Thema:	Qi Gong für die Augen	
Kosten:	CHF 360.—inkl. Unterlagen	

Kurs 2

Montag - Freitag	22.06.19 bis 26.06.19 / 08.45 – 11.45h
Thema:	Ba Duan Jin die 8 Brokatübungen
Kosten:	CHF 450.—inkl. Unterlagen

Ort: Turnhalle Coltura / Stampa

Bekleidung: locker und leicht, Turnschuhe, etwas zu trinken

Anmeldungen für Ihren Wunschkurs nehme ich gerne per Mail oder telefonisch entgegen.
Ich freue mich auf eine Qi volle Zeit mit Ihnen