

QI GONG - für einen gesunden Rücken

mit Bernhard Splechtna

QI GONG verbindet harmonische fließende Bewegung mit Atmung und Meditation. Nach der Lehre der traditionellen chinesischen Medizin dient Qi Gong der Gesundheitsvorsorge. Ein kraftvoller ungehinderter Qi Fluss sorgt für die Ausgewogenheit von Yin und Yang und damit für Gesundheit. „Wer das Qi meistert, nährt den Körper von innen.“

Die Übungsreihe, Harmonie in 18 Figuren, enthält kraftvolle Übungen, die auf wunderbare Weise den Wechsel von Anspannung und Entspannung in sich vereinen und daher eine besonders wohltuende Wirkung entfalten können, unter anderem auf den Rücken. Für diesen Kurs wähle ich 9 Figuren daraus aus und ergänze das Programm unter anderem mit kleinen Übungen, die sich auch einfach in den Alltag integrieren lassen.

ab **19. März 2024** bis 23. April 2024, 6 Einheiten (je 75 Min),

wöchentlich jeweils **Dienstag 19:00 – 20:15**

Turnsaal, Volksschule **Marbach an der Donau**

Preis: 80 EURO

Anmeldung unter **+43 650 7828654**

Telefonisch oder per Textnachricht.