



Qi Gong

Die Stärkung deiner
Lebensenergie

Dieser Kurs bietet Dir eine Möglichkeit, deinen Körper noch bewusster wahrzunehmen und über Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft deine Lebensenergie zu wecken und im Körper zirkulieren zu lassen. Körperliche Blockaden werden gelöst, Dein Geist beruhigt und tiefes Wohlbefinden durchströmt Dich.

Montags 19.30 - 21.00 Uhr
und Freitags 10.45 - 12.15 Uhr (auf Anfrage)

TERMINE FINDEST DU IM SCHEDULEFLYER ODER AUF DER WEBSEITE

10 Termine á 90 Min. für 165,00 Euro

Qi Gong

Die Stärkung Deiner Lebensenergie

Qi Gong ist eine ganzheitliche und langfristig erfolgreiche Methode, die in jedem Menschen wirkenden energetischen Kräfte zum Erlangen von Gesundheit und innerer Harmonie, erfolgreich zu nutzen. Ein Teil wird heute in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) angewandt.

Du erlernst u.a. die 8 Brokate, die 18 Übungen, die Harmonie und den Ursprung des Lichts. Die Übungen kannst Du entspannt ausführen und sind für alle Menschen geeignet. Alle Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt.

Die Übungen verbinden harmonisch Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und Achtsamkeit. Sie sind sanft, geschmeidig, langsam, natürlich, ungezwungen und vielfältig und lassen sich bei Bedarf leicht in den Tagesablauf einbinden.

Qi Gong versorgt und dehnt sanft deine Meridiane, Muskeln und das Bindegewebe, reguliert deine Atmung, stärkt deinen Körper und deine inneren Organe. Dein Geist wird beruhigt und zentriert, deine Lebenskraft erweckt.

Jede Kurseinheit wird mit einer Entspannung zum Ankommen begonnen und mit einer Tiefenentspannung abgeschlossen.

Montags 19.30-21.00 Uhr und Freitags auf Anfrage

10 Termine á 90 Min. für 165,00 Euro
(Präventionskurs bis zu 80% erstattungsfähig)



Yoga-Zentrum Bad Bramstedt | Britta Panknin-Ammon
Schillerstrasse 22 | 24576 Bad Bramstedt
Email: info@yoga-der-achtsamkeit.de
Telefon: +49 (0) 41 92 89 375 58
Mobil: +49 (0) 170 96 881 80
www.yoga-der-achtsamkeit.de

Stand Dezember 2023 - Änderung vorbehalten

Yoga 