

Qigong-Workshop

Standfest – verbunden mit Erde und Himmel

An diesem Tag lernen wir, uns optimal auszurichten. Dadurch schaffen wir eine feste Verbindung mit der Erde; das ist eine gute Voraussetzung, um auch im übertragenen Sinn mit beiden Beinen fest im Leben zu stehen. Während wir uns sanft zum Himmel aufrichten, lernen wir, unnötige Anspannung nach und nach loszulassen – körperlich und geistig. Dadurch verbessern wir nicht nur unser Immunsystem. Optimal ausgerichtet ermöglichen wir der Lebensenergie Qi ungehindert durch unseren Körper zu fließen, sodass wir uns nach dem Workshop erfrischt und klar fühlen.

- Inhalt:** Mit vorbereitenden Übungen wird an Positionen aus dem Zhan Zhuang- und Eisenhemd-Qigong herangeführt
- Zeiten:** 18.04.2020
von 10.00 – 13.00 Uhr und
von 15.00 – 18.00 Uhr
- Ort:** Kolping Kulturwerkstatt
Zettlerstraße 36, Mering
- Kosten:** 80 €



Info: Irina Schenker
Kleestraße 11
86316 Friedberg
0821 – 71 47 49
info@taichi-augsburg.de
www.taichi-augsburg.de