



Original Bowen Technique & Qi Gong

Ihre Lebensenergie mit sanften Bewegungen stärken ...

Qi Gong Wochenkurs am Dienstag: „Shibashi Teil 1“



*Auch dem Frühlingskurs widme sich der bekannten
Übungsreihe Shibashi (Teil1)*

*Diese Übungsreihe vereint Beweglichkeit, Kraft
und Elastizität und lässt dich und deinen Geist
ruhiger und wacher werden.*

*Im ersten Teil machen wir unseren Körper
beweglicher und stärken unsere Leberenergie. Im
zweiten Teil konzentrieren wir uns auf die Shibashi
Übungen und zum Abschluss eine kurze
Meditation im Stehen.*

Kursdetails:

Zeitraum: **02.04.2024 bis 11.06.2024**
Tag: jeden Dienstag
Uhrzeit: **Kurs 3: 19:00 - 20:00 (ab Mai ab 19:15 - 20:15)**

Ort: zwei Möglichkeiten der Teilnahme: Mindestteilnehmeranzahl: 4 Personen

1. Vor Ort im
Zentrum Sangha, Stuckgasse 15/1 (Ecke Burggasse), 1070 Wien
2. Per Zoom beitreten (ID-Nummer folgt)

Semesterpreis: **€ 176,- / Person (11x)**
Bankverbindung: Oberbank IBAN: AT66 1500 0044 0103 6266

Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet
Bitte bequeme Kleidung, Schuhe mit flachen Absätzen oder Socken tragen

Info und Anmeldung: per e-mail elisabeth.paulik@aon.at oder
unter der Telefonnummer 0664 34 32 408
Ich freue mich auf Dein Kommen!