



Original Bowen Technique & Qi Gong

Ihre Lebensenergie mit sanften Bewegungen stärken ...

Qi Gong Wochenkurs am Dienstag: *„Wirbelsäulen QiGong“*



Wir sind ins Drachenjahr, mit dem Fokus auf unsere Wirbelsäule und ihre Beweglichkeit gestartet. Ich möchte dieses Thema im Frühjahrs Qi Gong Wochenkurs fortsetzen und wieder unsere Wirbelsäule in den Mittelpunkt stellen.

Im ersten Teil konzentrieren wir uns auf Übungen, die dich beweglicher und elastischer machen und im zweiten Teil stärken wir die Leberenergie aus Übungen

aus den 18 Harmonischen Figuren (Shibashi 1&2&3).

Kursdetails:

Zeitraum: **02.04.2024 bis 11.06.2024**

Tag: jeden Dienstag

Uhrzeit: **Kurs 1: 10:30 – 11:30**

Kurs 2: 17:30 – 18:30 (*ab Mai 17:00 – 18:00)

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!