

STILLE - ATMUNG - BEWEGUNG



**Kursbeginn 15.08.2019
um 19:00 Uhr**

QiGong Kurse

Yin und Yang in Harmonie



*Für die Teilnahme (1X pro Woche) sind keine
Vorkenntnisse erforderlich*

Anmeldeschluss 31.07.2019

Anmeldung und Information

Rita Christina Ruff

Coach, Bewegungstherapeutin, QiGong Kursleiterin

E-Mail: info@rcr-coaching.de

Phone 06321 57 90 126, 0175 922 1772

www.rcr-coaching.de

Kursinhalte

- Elemente aus bewegtem und stillem QiGong
- Basis- und Regulierungsübungen
- Shibashi QiGong - 18 Übungen der Harmonie
- Ba Duan Jin - die 8 Brokate
- Der kleine himmlische Kreislauf



**Regelmäßiges QiGong Üben kann
folgendes bewirken**

- fördert Konzentrationsfähigkeit
- hat einen signifikanten Effekt auf die Reduktion von Stress
- lockert die körperliche und seelische Anspannung
- bewirkt die Vertiefung und Regulierung der Atmung
- fördert die Harmonisierung von Körper und Geist
- Sie erfahren mehr Gelassenheit, sowie eine positiveren Lebenseinstellung

Kurskosten

6 Einheiten - 78€

Einzelunterricht - 45€

Kursort

AusZeitOase

Neustadter Straße

■ 67373 Dudenhofen

Die Kurse dienen der Wissensvermittlung. Sie haben einen präventiven Charakter und sind kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.