



Momente der Auszeit

2017

Kurs – Feierabend - Qi-Gong (5x 60 Min.)

5x jeweils Mittwochs, 17:30 – 18:30

Kurs-Nr.: WP-0305

03.05. / 10.05. / 17.05. / 07.06. / 14.06.



Waltraud Pottiez

Qi Gong Kursleiterin
Mitglied Deutsche Qi
Gong Gesellschaft

Qi Gong wird seit Jahrtausenden erfolgreich praktiziert. Ursprünglich waren es nur die Chinesen, dann immer mehr auch in der restlichen Welt. Die Bewegungen sind langsam und fließend.

Atmung, Konzentration und Achtsamkeit werden geschult. Harmonie in Körper und Geist stellt sich ein.

Die Lebensfreude ist nur ein Teil von vielen positiven Aspekten.

Mitbringen:

bequeme Kleidung, Socken

Gebühr: 60,- € (4 – 10 Teilnehmer)

Verbindliche Anmeldung bitte bis **spätestens 3 Tage** zuvor bei **Momente der Auszeit** – hierfür nutzen Sie bitte Kontaktformular auf unserer Website.
Gerne sind wir auch telefonisch für Sie erreichbar (AB).

