



Momente der Auszeit

2018/2019

Qi Gong - Einsteigerkurs

Die 8 Brokat – Übungen

2018 - 3x donnerstags, 19:30 – 20:30

21.06. / 28.06. / 05.07.18

Kurs-Nr.: EE-2106

2019 - 3x mittwochs, 17:30 – 18:30

06.02. / 13.02. / 20.02.19

Kurs-Nr.: EE-0602

2019 - 3x donnerstags, 19:30 – 20:30

09.05. / 16.05. / 23.05.19

Kurs-Nr.: EE-0905



Evelin Eberle-Ruf

Die Brokate sind eine Abfolge von 8 Qi Gong Übungen, die bis ins 12.Jh. zurückreichen. Die Übungen werden alle im Stehen ausgeführt und beinhalten langsame Arm- und Körperbewegungen. Zusätzlich werden spezielle Atemtechniken kombiniert.

Die 8 Brokatübungen sind geeignet für Menschen, die den ersten Zugang zu dem umfassenden Qi Gong System kennenlernen wollen, oder ein kleines Übungssystem bevorzugen.

Die Taoistischen – Übungen

2018 - 3x mittwochs, 18:00 – 19:00

05.12. / 12.12. / 19.12.18

Kurs-Nr.: EE-0512

2019 - 3x mittwochs, 17:30 – 18:30

10.04. / 17.04. / 24.04.19

Kurs-Nr.: EE-1004

Die Taoistischen Übungen sind eingeteilt in 3 Gruppen von Übungen, die verschiedene Zwecke verfolgen - Nacken und Schulter - Rücken und Wirbelsäule - Becken und Beine.

Diese Übungen, die verschiedene Regionen des Körpers stimulieren, haben das Ziel, über das tägliche Üben, die Gesundheit zu verbessern, Beschwerden vorzubeugen und den inneren Arzt zu aktivieren.

Referentin: Evelin Eberle-Ruf

Ticket: 33,00 € / 3er Kurs

Verbindliche Anmeldung bitte bis **5 Tage vor dem Termin** bei **Momente der Auszeit** – hierfür nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf unserer Website.
Gerne sind wir auch telefonisch (AB) für Sie erreichbar.

