



# Momente der Auszeit

2018

## Qi Gong - Auszeit am Wochenende



Evelin Eberle-Ruf

Sa., 20.10.2018 / 15.<sup>00</sup> – 18.<sup>00</sup> Uhr Kurs-Nr.: EE-2010  
Sa., 10.11.2018 / 15.<sup>00</sup> – 18.<sup>00</sup> Uhr Kurs-Nr.: EE-1011

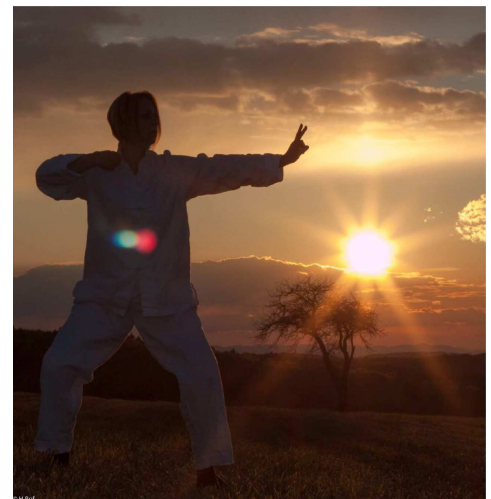
Treten Sie heraus aus der hektischen Zeit in eine Insel der Entspannung.

Inneres Qi Gong kombiniert mit klassischen Qi Gong Übungen aus den 8 Brokaten und den taoistischen Übungen, bringt Sie in eine tiefe Entspannung.

Als Gegenpol zu den meditativen Sequenzen, bieten die Qi Gong Übungen eine sanfte Dehnung und Kräftigung des Körpers, so dass sich Verspannungen lösen können.

Praktiziert wird im Stehen, Sitzen und Liegen.

Die Übungseinheiten werden jeweils von kurzen Pausen unterbrochen.



**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Rutsch-Socken oder Schläppchen  
**Referentin:** Evelin Eberle-Ruf  
**Ticket:** 39,00 €

**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.

