Frühaufsteher Qigong

9. März – 27. Juli 2024

Frühaufsteher Qigong

Samstag 7.45 Uhr – 8.45 Uhr «Strecken und Dehnen»
9.00 Uhr – 10.00 Uhr «Yi Jin Jing – Die Wandlung des Gewebes»

Am Samstagmorgen starten wir in der ersten Stunde mit einer Reihe von leicht erlernbaren Qigong Übungen in den Tag. Ein wunderbarer Auftakt ins bevorstehende Wochenende.

Die 12 Übungen des «YI JIN JING» eignen sich bestens, um die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers zu erhalten. Sie stärken die Muskeln, Sehnen und Gelenke und fördern ebenso die Klarheit und die Ruhe des Geistes.

Sowohl das «Strecken und Dehnen» wie auch das «Yi Jin Jing» helfen:

- Durch das Dehnen der Muskeln und der Sehnen die Haltung zu verbessern
- Unsere Mitte zu spüren und zu stabilisieren
- Durch die verbesserte Atmung den Geist zu zentrieren
- Das Immunsystem zu stärken
- Unser «Inneres Lächeln» wieder zu erlangen

Ich freue mich auf unser gemeinsames Üben!

Mitmachen ist jederzeit möglich!
Preis: CHF 35.– /p. P. / Lektion
Anmeldung: erforderlich