

Intensive ONLINE Morgenpraxis

Body & Mind

...entspannt & voller Energie in den Tag

Einstieg jederzeit
möglich!

Kostenlose
Schnupperstunde

Jeden Mittwoch, 7- 8:15 Uhr

Gemeinsam tauchen wir tief in die **Körper & Geist Methode** aus dem Level 2 von Zhineng Qigong ein. Wir kombinieren einzelne Sequenzen für Wirbelsäule, Becken, Arme und Beine, sodass der gesamte Körper gut gedehnt und durchlässig wird. Die Übungen stärken insbesondere unser Yang Qi – perfekt für die kühlere Jahreszeit, in der wir mehr innerer Wärme bedürfen. Nach Wunsch der Gruppe und Vorkenntnissen der Teilnehmenden praktizieren wir auch die komplette Übung.

Vorkenntnisse in Level 2 sind gut, aber für die Teilnahme nicht zwingend notwendig.

Zeit: Jeden Mittwoch, 7–8:15 Uhr, online via Zoom

Kursdauer: Fortlaufende Gruppe, Einstieg jederzeit möglich

Kursgebühr: Monatsabo: 48 Euro, ab 2 Monaten 40 Euro/Monat, Einzelne Session: 15 Euro

! Kostenlose Schnupperstunde möglich !

Anmeldung: Marlena-Pauline Hajek,
klangundmagie@gmail.com oder +15235834284