

Online Qigong

Be in my Livingroom



- Wann:** immer **Mittwoch** 19.30 - 20.30
- Wo:** Qigong at home - **Online über zoom.us**
- Kosten:** 10 x 60 Min € 150.-
- Information:** Fortlaufender Kurs immer am Mittwoch,
Einstieg jederzeit möglich
- Anmeldung:** bitte verbindlich anmelden, zoom-link wird zugeschickt
tel: 0049 163 2616681
mail to : s.sapper@praxis-koerpersprache.de

Inhalt:

Wir üben verschiedene Formen des Gesundheits-Qigong: 12 Übungen der Daoyin-Form und „Corona-Form“ nach Prof. Hu Xiaofei, Die 8 Brokat Übungen Ba Duan Jin, Stärkung der Nieren, vom Ursprung des Lichts nach Prof Cong, Hui Chun Gong, Stilles Qigong, Aufwärmübungen, Aufbau verschiedener Qigong-Reihen.

光