

Online

Morgen-Qigong + Meditation

a new day - start it ... with a smile



- Wann:** immer **Montag** 8.15 - 9.00
- Wo:** Qigong at home - **Online über zoom.us**
- Kosten:** 10er Block € 110.- pro Kurs,
- Information:** 8.15 - 9.00 Morgen Qigong + Herzkohärenz-Meditation
Einstieg jederzeit möglich!
- Anmeldung:** bitte verbindlich anmelden, und dann dabei sein
tel: 0049 163 2616681
mail: s.sapper@praxis-koerpersprache.de

Inhalt:

Starte mit guter Laune, Beweglichkeit im Körper und einem ruhigen Geist in den neuen Tag. Das ist die Devise - egal, was im Aussen in unserem Leben und in der Welt geschieht.

Das Morgen Qigong lässt uns beweglich, weich und gleichzeitig ruhig den Tag beginnen. Die Herzkohärenz Meditation synchronisiert die Frequenz von Gehirn und Herz - wir sind verbunden mit Stille, Frieden, Liebe, Dankbarkeit - das stärkt Gelassenheit und Vertrauen in den neuen Tag und unser Leben.

