

Nieren-Qigong

Qigong, um das Zhen-Qi zu pflegen und das Yuan-Qi zu stärken.



Der goldene Löwe bewacht den Turm.

Wochenendseminar **28. - 29. Jänner 2017**



Das Nieren-Qigong besteht aus 8 Übungen. Es verhindert den Verzehr des Jing und nährt das Yuan-Qi. Das erreicht man durch individuelle Aufmerksamkeit, stark wringende und tief beugende Bewegungen, Massieren und Aneinanderpressen der Beine sowie Fußgelenke und der Beckenbodenbewegung mit umgekehrter Bauchatmung.

Der Inhalt dieses Seminars ist Theorie und Praxis. Es ist für alle geeignet.

Samstag 13.00h – 17.00h

Sonntag 10.00h – 14.00h

Naikido-Shiatsu Schule

Neulerchenfelderstraße 65, 1160 Wien



Kursgebühr € 145,-

Anmeldung erforderlich:

Peter Bayer, Qigong Lehrer

0699 19412705

bayer@adgrafik.com

www.medqigong.at