

Qigong – Grundstufe des DYYSG

Die vier Regulierungsmethoden

für Körper, Atmung, Geist und Innen Nähren.

Das Neue Baduanjin (8 Brokate)



Wochenendseminar **16. - 17. Dezember 2017**



Die Körper-Regulierung vereinigt Ruhe und Bewegung. Die Atem-Regulierung reguliert das Nervensystem und fördert die innere Ruhe. Die Geist-Regulierung fördert Gelöstheit, Geschmeidigkeit, Bewegung und Ruhe. Innen-Nähren „Qigong, um das Blut zu Pflegen, Qi zu nähren und das Leben zu verlängern“.

Das Neue Baduanjin besteht aus 8 Übungen. Sie basieren auf der Traditionellen Qigong-Praxis und den Grundlagen der TCM.

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, 1160 Wien
Neulerchenfelderstraße 65



Kursgebühr € 145,-

Anmeldung erforderlich:

Peter Bayer, Qigong Lehrer

0699 19412705

bayer@adgrafik.com

www.medqigong.at