

Qigong

Abendkurs ab 25.09.2016



im Begegnungszentrum Reinmarplatz

Wann: 8 x Dienstag 18:30 - 19:45 Uhr, Beginn: 25.09.2016

Wo: AWO Begegnungszentrum, Reinmarplatz 20, 80637 München

Kursdetails: Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet:

Die ruhigen, meditativen und fließenden Bewegungen des Qigong helfen Körper und Geist zur Ruhe zu bringen und die inneren Energiespeicher aufzufüllen. Die leicht erlernbaren Übungen aktivieren das Immunsystem und den Energiefluss der Meridiane und können zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden führen.

Bitte bequeme Kleidung sowie Taiji-Schuhe, Gymnastikschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Kosten: € 100,- (für 8 Kurseinheiten á 75 min)

Die Kosten des Kurses werden im Rahmen von Präventionsmaßnahmen bei regelmäßiger Teilnahme von den meisten Kassen übernommen oder bezuschusst.

€ 15,- (pro Abend bei flexibler Teilnahme)

Wer sich für 8 Abende nicht festlegen möchte, kann gerne an einzelnen Terminen teilnehmen.

Kursleitung: Monika Schölzel, Reinmarplatz 22, 80637 München

zertifizierte Qigonglehrerin

Anmeldung: Tel.: 089 74995554

E-Mail: monazel@web.de

Web: www.qtao.de