

QIGONG IN KREFELD

*"Durch Selbstübung
wird die eigene
Lebenskraft genährt".*

JIAO GUORUI



GANZJÄHRIGE KURSE | KLEINE GRUPPEN
WOCHENEND-WORKSHOPS | SCHNUPPER- UND
EINzelSTUNDEN NACH ABSPRACHE

QIGONG FÜR EINSTEIGER
montags | 16.45 – 17.45 Uhr

QIGONG | ausgewählte Übungen
montags | 18.00 – 19.00 Uhr
Vorerfahrung gewünscht.

QIGONG | ausgewählte Übungen
dienstags | 10.00 – 11.00 Uhr
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

KURSKARTE
10 x 60 min. | 120,- Euro

ANMELDUNG | 02151.87 58 23
info@qigong-yangsheng-krefeld.de

Yogacenter Krefeld
Weyerhofstr. 67 | 47803 Krefeld

Renata Balciunaite | QIGONGLEHRERIN
MEDIZINISCHE GESELLSCHAFT FÜR QIGONG YANGSHENG

www.qigong-yangsheng-krefeld.de

QIGONG YANGSHENG

nach Prof. Jiao Guorui

NEIYANGGONG

nach Liu Yafei



NEIYANGGONG / INNEN NÄHRENDES QIGONG
NÜZI QIGONG / FRAUEN QIGONG | SPIEL DER FÜNF TIERE
15 AUSDRUCKSFORMEN | ACHT BROKATE

MIT FREUDE UND ACHTSAMKEIT wenden wir uns dem Körper und dem Geist zu, lösen die Anspannungen, kräftigen die Muskeln, bauen Stress ab, finden zur Ruhe.

UNSERE GESUNDHEIT FÖRDERNDEN ÜBUNGEN aus der Chinesischen Heilkunst sind für Menschen jeden Alters und Kondition geeignet.



Renata Balciunaite | QIGONGLEHRERIN
MEDIZINISCHE GESELLSCHAFT FÜR QIGONG YANGSHENG

www.qigong-yangsheng-krefeld.de