

I. Halbjahr 2019

QIGONG YANGSHENG



14. Januar – 8. April*

11 x montags | 18.00 – 19.00 Uhr | 110,- €

15. Januar – 9. April*

11 x dienstags | 10.00 – 11.00 Uhr | 110,- €

29. April – 8. Juli*

10 x montags | 18.00 – 19.00 Uhr | 100,- €

30. April – 9. Juli*

10 x dienstags | 10.00 – 11.00 Uhr | 100,- €

ÜBEN AM SAMSTAG

26. Januar | 23. Februar

15.00 – 18.00 Uhr | jeweils 35,- €

Sich verwurzeln – die eigene Mitte finden / ausgewählte Übungen
(incl. Getränke und Snacks)

ANMELDUNG: 02151.87 58 23

oder per e-mail an: info@qigong-yangsbeng-krefeld.de

Yogacenter Blaue Perle

Weyerhofstr. 67 | 47803 Krefeld

Einzelunterricht nach Absprache

* Unterricht entfällt am 11./12. Februar, 4./5. März, 4./10. Juni

Lehrsystem von Prof. Jiao Guorui

QIGONG YANGSHENG

Durch sanfte Bewegungen
zur geistigen Ruhe



UNSERE GESUNDHEIT FÖRDERNDE ÜBUNGEN aus der chinesischen Heilkunst sind für Menschen jeden Alters und jeder Kondition geeignet. Es werden Übungen in Bewegung, Ruheübungen und Selbstmassagetechniken vermittelt. Die Leitbahnen werden durchlässig gemacht, selbstregulierende Kräfte in uns aktiviert, die Körperfunktionen harmonisiert.

Vorstellungsbilder wie Sonne, Mond, Vogel, Baum begleiten die fließenden Bewegungen und verbinden die Übenden mit den Kräften der Natur. Yin und Yang, Innen und Außen, Ruhe und Bewegung finden zusammen.

Wohltat für Geist und Körper.

Renata Balciunaite | QIGONGLEHRERIN
MEDIZINISCHE GESELLSCHAFT FÜR QIGONG YANGSHENG

www.qigong-yangsheng-krefeld.de