



Qi Gong der Vier Jahreszeiten

nach Meister Zheng Yi Dao

Winter



Möchten Sie

- ❖ Ihre Wahrnehmung für ihren Körper schulen?
- ❖ Energien besser spüren?
- ❖ Ihr Immunsystem positiv beeinflussen?
- ❖ ruhiger und konzentrierter werden?
- ❖ durch sanfte Bewegungen Ihre Muskeln und Sehnen stärken?

Die 11 Übungen des Qi Gong der Vier Jahreszeiten der bewegten Form werden im Stehen ausgeführt. Jede Jahreszeit entdeckt die Zusammenhänge von Abläufen in der Natur und des menschlichen Befindens.

So richten sich die Übungen des Winters besonders an die Nieren und die Ohren.

Qi-Gong Kompakt

am 10.01.2025 und 11.01.2025

jeweils von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Johanneskirche Ludwigshafen-Niederfeld

Niederfeldstraße 17

Teilnahme Mitglieder: 85,-- €, Gäste: 110,-- €
als Prävention bei den Krankenkassen anerkannt.

Bitte anmelden

(Homepage, Telefon, E-Mail)