



NaturKontakt

QiGong Tages-Seminar

Sonntag 12.03.2023

Ziele und Inhalte

- Selbstheilungskräfte fördern
- Innere Ruhe und Bewegung verbinden
- Achtsamkeit pflegen
- Zeit für sich haben
- **Balance und Bewegung**
heilsame, leicht erlernbare
Bewegungsfolgen, nach
Jahrtausende alten und modernen
Erfahrungen Chinesischer Meister
- 5 Stunden Unterricht
- Übungen je nach Vorkenntnissen
- Anwendung des Meridianklopfers
- Anleitung zur Selbstbehandlung
TuiNaAnMo

Programm

9.00 - 12.00
QiGong - Unterricht
in Praxis und Theorie
Tee in den Pausen
Meridianklopfen
Tui Na An Mo

Mittagspause

14.00 - 16.00
QiGong – Unterricht
wiederholen, vertiefen
bei gutem Wetter im Park
Tee in den Pausen

**Das Seminar eignet sich sowohl für
Einsteiger als auch für Geübte.**

Teilnahmegebühr
ab 4 Personen

je 65 €

Bitte Mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Outdoorkleidung
- evtl. Decke und Kissen für die Pause

Anmeldung ist möglich bis 4.3.2023.

Veranstalter und Kursleitung

NaturKontakt

Marlene Gmelch-Werner

QiGong-Lehrerin des Laoshan Zentrums für
Lebenspflege, Mitglied der Laoshan Union

Übungsort:

Dietfurt an der Altmühl

Alter Kindergarten, Premerzhofer Weg 1

bei gutem Wetter im Franziskuspark

Es gibt die Möglichkeit, gemeinsam im

China-Restaurant 7-Täler zu essen.

www.chinarestaurantsiebertaeler.de

www.naturkontakt.com

Tel. 08464 605200

0151 5224 9273

mail@naturkontakt.com

