



QIGONG WORKSHOP

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT FÖRDERNDE ÜBUNGEN

31. Januar | 11 – 14 Uhr | 50,- €
47803 Krefeld | Weyerhofstraße 67

ANMELDUNG (*bis 5 Tage vorher*):
Renata Balciunaite | 02151.87 58 23
info@qigong-yangsheng-krefeld.de

QIGONG ZUM KENNENLERNEN

**Übungen zur Vorbeugung und Heilung
von Krankheiten im Schulter-Nacken-Bereich,
Selbstmassage für Augen und Ohren.**

**Ausgewählte Übungen aus dem Neiyanggong
(Innen Nährendes Qigong) fördern den
Qi Fluss in unserem Körper, lindern
Schmerzen und entspannen den Geist.**

**Wir praktizieren diese schönen,
fließenden Bewegungen in angenehmer
Atmosphäre, im Sitzen oder Stehen,
ganz nach unserem Bedürfnis.**

**Eine kurze Teepause
rundet den Nachmittag ab.**