



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

WWW.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.