

Harmonie für Körper-Energie-Geist-Übungen aus der traditionellen chinesischen Bewegungslehre

CHAN SI JING

Die Wirbelsäule ist ein sehr empfindliches Organ und hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Unsere Erfahrungen, die Art wie wir leben, Bewegungsmangel sowie seelische Disharmonie beeinträchtigen sie, was zu Schmerzen, Krankheiten und Unwohlsein führt.

Durch die geschmeidigen spiralförmigen Bewegungen aus der traditionellen Übungsreihe der Chan Si Jing - Seidenfadenübungen - wird die Wirbelsäule vom Nacken bis zum Becken beweglicher und Verspannungen lösen sich spürbar.

Weiters wirken sich das Weiten der Gelenke, die vertiefte Atmung und die konzentrierte Ruhe positiv auf den Fluss der Lebensenergie (Qi) aus. Atem und Entspannungsübungen erhöhen das Körperbewusstsein, führen zu Achtsamkeit, seelischer Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

NEUER KURSBEGINN

Donnerstag 17. Februar 2022 19 Uhr

KURSGEBÜHR

12 Einheiten 114 EUR

KURSORT

Praxis *Dr. Heidi Felsner*

8010 Graz, Keesgasse 11

ANMELDUNG UND INFORMATION

Eva Lintner

mobil: 0664 789 3474

e-mail: e.h.lintner@aon.at

www.qili.at