

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

QIGONG-SPIRALÜBUNGEN

Die Qigong - Spiralübungen sind ein bewährtes traditionelles Übungssystem mit Ursprung in der Kampfkunst.

Durch Körperhaltung, harmonisch fließende spiralförmige Bewegungen, vertiefter Atmung und konzentrierter Aufmerksamkeit wird die Lebensenergie Qi beeinflusst.

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie der Gelenke wird spürbar verbessert, die Muskeln gestärkt und die Organe sanft massiert. Durch den steten Wechsel von Spannung und Entspannung werden alle Schichten des Körpers, wie Haut, Faszien, Muskeln, Sehnen, Bänder bis zu den Knochen aktiviert.

Eine verbesserte Atmung, beweglichere Wirbelsäule und Gelenke, Stärkung des Immunsystems sowie Zentrierung und Beruhigung des Geistes sind die Folge.

Es entsteht Weite - sowohl im Körper als auch im Geist

NEUER KURSBEGINN

Donnerstag 13.2.2020

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