

QIGONG-EINFÜHRUNGS-KURS ONLINE



Qigong kann von **jedem** erlernt werden, auch in einem Online-Kurs! Ihr Vorteil: Sie können dort entspannen, wo sie sich wohlfühlen; zu Hause oder auch im Urlaub.

Sie wollen mit einem Profi Ihre Gesundheit stärken? Dann kontaktieren Sie mich!

Dauer (Einheit) 60 Min, 8 Abende
Terminart aufbauende Termine à 8 Einheiten
Kategorie QiGong
Webseite www.coaching-plus-entspannung.de
Start: 4.11. 20 20 Ende: 20.1.2021 19.00 – 20.00 Uhr
Ausgaben für den Kurs: 92,00 €

Leitung: Annette Köhler, langjährige Qigonglehrerin, klinische Atemtherapeutin, systemische Therapeutin

Ich beantworte gern Ihre Fragen: **Annette Köhler koehler.annette@gmx.net 0561 – 4001705**

Qigong ist ein Sammelbegriff von Übungsmethoden, die ursprünglich aus China stammen. Es bedeutet Training, Beeinflussung, Regulation (=gong) der eigenen Lebensenergie (=Qi) zur Stärkung von Körper und Geist mit Atem-, Bewegungs- und Visualisationstechniken! Sie steigern Ihre Schlafqualität, vergrößern Ihr Atemvolumen, mobilisieren innere Kräfte, steigern Ihr Energiepotential und Ihr Selbstbewusstsein.

Senden Sie mir bitte Ihrem Skypenamen zu, per Email, oder auf meinen Namen bei Skype: koehler.annette! Falls Sie mit Skype unsicher sind, gehe ich vorher mit Ihnen bei Skype alles durch.

Termine: 04.11., 11.11., 18.11. 25.11, 02.12., 09.12. 2020, Winterpause, 13.1.2021, 20.1.21