

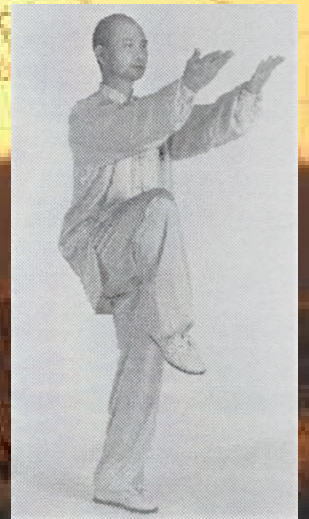
"Zum ersten Hahnenschrei"

Qigong intensiv mit Herz-Qigong

10.09.2021, 9 – 12 Uhr, Yoga-Studio Langebrück,
Dresdner Straße 1.

Die Übungen des "Herz-Qigong" jetzt im Spätsommer dienen der Herzberuhigung und der Regulierung des Kreislaufs. Sie regen ebenso andere Organsysteme im unteren Bauchraum an. Selbstmassagen, spiralförmige Armbewegungen, die Verbindung von Atem und Bewegung und die Betonung auf Entspannung sind kennzeichnend für diese Übungsreihe.

Neben dem Üben wenden wir uns der seelisch-geistigen Bild-Symbolik von Übungsnamen sowie grundlegenden Qigong-Prinzipien zu. Eine Getränk-/Obstpause, eine Bewegungseinheit im Freien sowie Entspannungs- und Wahrnehmungssequenzen sind integriert.



Das Tragen von lockerer Kleidung und leichten Gymnastikschuhe oder Noppensocken ist von Vorteil. 30 € pro Person. Anmeldung erwünscht an Margit Winkelmann: entspannenlernen@web.de, Tel. 0176 / 220 48 263. www.entspannenlernen.de