

Qigong Kurs

Die Fünf Elemente Übung und die Acht Goldenen Übungen

Der Kurs eignet sich besonders für Einsteiger. Die Übungen sind einfach und sehr schnell zu erlernen. Man kann sie ohne besonderen Aufwand zu jeder Zeit und an jedem Ort praktizieren.

Kursleiter: **Martin Klostermeier**, Mitglied und Ausbilder der Deutschen Qigong Gesellschaft Heilpraktiker und Sportphysiotherapeut, Spezialgebiet : Traditionelle Chinesische Medizin.

Kursinhalte: *Theoretischer Teil:*
Unterweisung und Begriffsbestimmung zur Kunst des Übens
zur Atmung
zu Atmung und Qifluss

Praktischer Teil:
Die passende Ausgangsstellung
Der richtige Stand
Den Körper erden
Das Tor zum Himmel öffnen
Empfange das Qi
Übung der Fünf Elemente
Die Acht Goldenen Übungen
Qigong im Alltag

Wann? Ab Januar 2015 immer Montag 17:30 - 18:30 Uhr

Wo? Galeria Binario 11
Inderstorferstrasse 3- 5 , 80689 München/Laim

Preis: 40,00 € monatlich

Was braucht man? Lockere Kleidung und bequeme Schuhe
(Hausschuhe, Stoffschuhe oder leichte Turnschuhe / keine Schlappen)

Zu Anfragen und Anmeldung wenden Sie sich bitte an:
Martin Klostertmeier, Tel.: 089/ 7196343 oder Binario 11, Tel.: 089/37066473

