

Qi Gong & Meditation

eine sichere sanfte Gesundheitsübungsform

Beschreibung und Ziele:	<p>Qi Gong ist die Kultivierung der Lebenskraft (Qi) und hat seine Wurzeln in der chinesischen Heilkunst. Einfache Übungen helfen, den Energiefluss im Körper zu verstärken, die Körperwahrnehmung zu vertiefen und die Atmung und Haltung bewusster zu machen. Ruhe, Ausgeglichenheit und innere Stärke werden gefördert.</p> <p>☺ Wir üben in Kleingruppen sanfte harmonische Bewegungsabläufe zur Förderung Ihrer Gesundheit und Wohlbefindens.</p> <p>☺ zur Kräftigung von innen nach aussen.</p> <p>☺ Sie verbessern Ihre Standhaftigkeit, Balance, Koordination, Ausdauer und Körperwahrnehmung; ein Gewinn an Lebensqualität.</p>
Zielgruppe:	Qi Gong ist für alle - auch für ältere Menschen - geeignet.
Voraussetzungen:	keine Vorkenntnisse nötig (Sitzmöglichkeit vorhanden)
Wann:	Montag 16.00 - 16.50 Start 7. Februar 2011
Wo:	Villa Egli, Höschgasse 4, 8008 Zürich (am See)
Investition:	<ul style="list-style-type: none">• 10er Abo: CHF 280.- 3 Monate• Einzellektion: CHF 29.-• Schnupperstunde: CHF 28.-
Kursleitung:	Yvonne Eggmann Dipl. EntspannungsCoach, Tai Chi&Qi Gong Lehrerin
Anmeldung/Infos:	Yvonne Eggmann y.eggmann@bluewin.ch / www.motionart.ch 079 387 39 87

Herzlich willkommen - ich freu mi!

Yvonne