

„Tanzen, wenn der Hahn kräht“

**Qi Gong – Workshop in
der Natur**

Morgens den Sommer genießen mit QiGong

Entspannen, Blockaden lösen, beweglicher werden, den Energiefluss im Körper anregen und harmonisieren, die verschiedenen Atemräume aktivieren – all dies lässt sich leicht mit QiGong erreichen. Und am Schönsten ist es draußen!

QiGong, die "Arbeit mit der Lebenskraft", umfasst verschiedene Bewegungsübungen, bei denen Körper, Geist und Atmung gleichermaßen berücksichtigt und harmonisiert werden. Ganz einfach beeinflussen wir den eigenen Energiehaushalt und die Gesundheit positiv.

Nimm dir Zeit für DICH und steigere Dein Wohlbefinden.

QiGong-Übungen machen Spaß, sind grundsätzlich schnell erlernbar und eignen sich für Jedermann.

Termine: **12.08.2023,** **19.08.2023,** **26.08.2023**
 und **02.09.2023**
 (Termine sind auch einzeln buchbar!)

Wann: immer **08:30 – 10:00 Uhr**

Preis: **€ 15,-** je Treffen

Wo:

Praxis Psych. Beratung Rebecca Müller
Dorfstr. 19, 93080 Pentling **im Garten**

(bei schlechtem Wetter im: Ananda YOGA Zentrum, Dr.Gessler-Str.16, 93051 Regensburg – wird rechtzeitig bekannt gegeben)



Die Teilnehmerzahl des Kurses ist begrenzt, deshalb **melde dich an** unter:

0177 285 15 90 oder **kontakt@rebeccamueller.de**



Ich freue mich auf Dich
Rebecca Müller