

QIGONG FLOW & YOGA

für Gesundheit und Wohlbefinden

Wann: **Jeden Donnerstag Morgen, 10.00 bis 11.30 Uhr**

Wo: **Donau City Kirche (Jugendraum)**

Qigong Flow

arbeitet mit den körpereigenen Energien und ist eine der besten Möglichkeiten, um einen gesunden Lebensstil aufrechtzuerhalten. Es ist ein einfaches und effektives System von Bewegungen, Flexibilität, Atmung, Klang und Meditationen und verwendet Vorstellungen um das Nerven System zu stimulieren. Jeder kann diese Übungen in allen Lebensphasen ausführen.

Yoga

ist ein "Yoga des Bewusstseins". Durch Atemübungen, Strecken, sanfte Körperbewegungen, Tanz, Klang und Meditationen wird man sich der geistigen und körperlichen Energien im Körper bewusster. Die Differenzierung wird verwendet, um alle Alters-Fitness- und Fähigkeitsstufen zu berücksichtigen. Allen können diese Methode verwenden für Gesundheit im sitzen oder stehen. Verwenden von ein Sessel ist möglich.

Vorteile

Sie können in einer Klasse eine harmonische Entwicklung in Ihrem ganzen Körper, Geist und Seele erreichen! Die Kombination von Qigong und Yoga hilft Ihnen dabei, Ihre natürlichen Energien auszugleichen und Sie lernen, mit Ihren eigenen Energien zu tanzen.

Wichtig

Nimm deine eigene Yogamatte, Handtuch und Wasserflasche mit wenn möglich.

Kosten

€ 15 pro Stunde oder € 55 für 4 aufeinanderfolgenden Stunden

Kursleitung & Anmeldung

Lynn Geertsen-Rowe

Dipl. Qigong, Yoga, Tanz, Human Energetikerin, eo.

E-Mail: lynngeertsen@yahoo.com

ANMELDUNG erforderlich



*Learn to dance with
your body's energies*

Website: www.energeticbodyguidance.com