

Stilles Qi Gong im Ardna

In China wird Qi Gong (Qi = Lebenskraft, Urkraft, die alles durchdringt – Gong = beharrliches Üben) als Grundlage für jede praktische Anwendung im Bereich der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) seit mehr als 3000 Jahren zur Stärkung der Gesundheit und Behandlung von Erkrankungen eingesetzt.

Qi Gong ist ein innerer Weg – eine Kunst des Entspannens, des Zentrierens und Stillwerdens – der auch für uns im Westen erlernbar ist. Schon nach kurzer Zeit spüren wir die wohltuende, heilende Wirkung dieser schlichten Basisübungen.

Für alle Interessierten bieten wir einen 4-teiligen Blockkurs an.

Daten: offen

Leitung: Nathalie Frossard (www.bewegt.info)

Kosten: Fr. 100.00 (4 Lektionen, nicht einzeln buchbar)



Die Anmeldung erfolgt direkt im Studio oder per E-Mail, SMS oder WhatsApp.

Die Platzzahl ist beschränkt, der Kurs wird ab 4 TeilnehmerInnen durchgeführt.

Anmeldung/Infos:

Ardna Yoga Pilates
Meyer-Wiggli-Strasse 3
4410 Liestal
+41 76 593 09 59
info@ardna.ch
www.ardna.ch