

In der Natur



**GANZHEITLICHE
PÄDAGOGISCHE PRAXIS**

mit der Natur

Qi-Gong Schnupperkurs

Übungsreihen: Ba Duan Jin und Hui Jung Gong

Den Geist zur Ruhe bringen, den Körper durch fließende Bewegungen lockern.

Qi Gong - Übungen zur Stärkung der Lebenskraft - helfen den Körper gesund zu halten, Stress abzubauen und Geist und Seele zu harmonisieren.

Das Bewegungssystem aus China hat eine lange Tradition und wird auch in Europa seit einigen Jahren immer mehr praktiziert.

Bereits 15 Min. Praxis tragen dazu bei, den täglichen Alltagsstress abzubauen und die innere Kraft zu steigern. Die Übungen können in jeder körperlichen Verfassung - im Stehen, Gehen und Sitzen - durchgeführt werden.

Hast Du Lust, voller Energie zu sein und Deinem Körper etwas Gutes zu tun? Dann sei dabei!

Kurszeit

Samstag, den 01. Juli 23

10:00 - 13:00 Uhr

Kursgebühr: 30,00 Euro pro Person

Es ist mir wichtig, dass Jeder an den Kursen auch mit kleinem Geldbeutel teilnehmen kann. Es gibt daher die Möglichkeit, einen ermäßigten Beitrag nach persönlicher Absprache zu entrichten.

Kursleitung: Markus Siefer

- Kulturwissenschaftler und Kräuterpädagoge -

Teilnehmeranzahl: Mindestteilnehmer 5

Maximal 12 Teilnehmer

Lockere, weite Kleidung ist beim Üben von Vorteil.

Weitere Termine werden innerhalb der Gruppe auf Wunsch vereinbart.

Anmeldung

Verbindlich anmelden *bis spätestens 26. Juni 23* bei Markus Siefer per E-Mail: wildpflanze@posteo.de

Name

Für Qi-Gong Schnupperkurs, 01.07.23

Telefon

Kursgebühr: Barzahlung am Kurstag vor Ort

E-Mail

Bei Verhinderung verpflichte ich mich für Ersatz zu sorgen oder die Kursgebühr zu entrichten.

Ort, Datum, Unterschrift

Kursort: Birgit Hoch . Bachwiesenstr. 11
86459 Gessertshausen . Tel: 0 82 38 - 96 71 40

*Parkplätze bitte an der Schwarzachhalle/Fußballplatz nutzen.
Der Verbindungsweg zur Bachwiesenstraße führt
rechts an den Tennisplätzen vorbei.*

Miteinander Füreinander

info@birgit-hoch.de
www.birgit-hoch.de