



QIGONG

Wann?

Dienstags 19:30 Uhr

10 Termine: 25.04. – 11.07

Wo?

Satyagraha – Zentrum für
Musik, Kunst, Sprache, Gesundheit
Scharfenschlossstraße 5
70469 Stuttgart-Feuerbach
www.satyagraha-zentrum.com

Wer?

Martina Seidl-Basile

Qigong Trainerin

Mail: seidl-basile@outlook.de

Anmeldung unter:

info@klotz-musik.de

Oder 0170 – 43 53 393

Die Termine sind:

25.04.

02.05.

09.05.

16.05.

23.05.

13.06.

20.06.

27.06.

04.07.

11.07.

10 Termine für 90,- €

<https://heilerin-seidl-basile.de>

Qigong ist ein Achtsamkeitstraining aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, das eine starke, kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper aufbaut. Seit Jahrtausenden kennt man in China zahlreiche Übungen zur Stärkung der Lebenskraft und Gesunderhaltung von Seele, Körper und Geist.

Wir bewegen uns leicht und ohne Anspannung der Muskulatur. Die fließende, harmonische Ausführung der einzelnen Übungen schont die Wirbelsäule und richtet den Körper sanft von innen auf, lockert die Schultergelenke und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Der Geist wird ruhig und klar und ein wohltuendes Gefühl von Gelassenheit breitet sich aus.

Das Training ist für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet und schnell erlernbar. Der Körper bewegt sich, solange die Seele ausruht. Mit diesem Kursangebot treten wir wieder in sinnvolle Beziehungen zu den natürlichen Dingen und finden uns mehr und mehr im Einklang mit uns selbst. Bewegungen werden geschmeidiger, Verspannungen lösen sich. Der Energiefluss wird angeregt und der gesamte Körper in Balance gebracht.

Satyagraha

Zentrum für Musik, Kunst, Sprache, Gesundheit