

Qigong – Wasser

Sanfte chinesische Übungen, helfen bei Tinnitus, Ohrensausen oder Gehörsturz und bringen mehr innerer Ruhe. Neue Kraft für den Becken-Bereich und weniger Regel-Schmerzen!



Freitag: 15 - 16 Uhr

Kosten: mit 10er Block: € 150,-
ermäßigt: € 120,-

Für AnfängerInnen und Schwangere geeignet!

Kursbeschreibung:

In diesem Kurs stärken wir das Nieren-Qi (Wasser-Element der 5 Elemente) und die Kraft des Urogenital-Trakts. Die Übungen werden auch gegen Tinnitus und innere Unruhe angewendet, viele davon werden liegend ausgeführt, -so bequem kann Qigong sein! Dieser Kurs bringt frisches Selbstbewusstsein, neue Kraft und ein stabiles, geerdetes Körpergefühl. Speziell für AnfängerInnen und Schwangere geeignet!

Weitere Kursangebote, wie "8 Brokate Qigong" oder Taijiqigong, findest Du auf:
www.freiraum-institut.at

Entspannte Grüße,

Katharina & Andreas Rainer und das gesamte FREIRAUM-Team