

QI GONG IN BREMGARTEN



mit Mirna Fitz

Qi Gong im Freien, Einsteigerkurs

Vorbereitungsübungen: Aufwärm- und Dehnungsübungen. Qi Gong: Wir beginnen mit den Grundlagen der Qigong-Praxis und erfahren das Wesen des Qi Gong durch die "Grundhaltung", die in allen Qi Gong-Übungen integriert ist.

Qi Gong-Harmonie in 18 Figuren: Die leicht zu erlernenden, harmonischen Bewegungen wirken sehr ausgleichend und entspannend. Eine bewusste Erholung und Harmonisierung für Körper und Geist, die zu mehr Kraft und Lebensenergie führt. <https://taichienergie.jimdofree.com>

Zeit:	Dienstag, 18.30-19.30 Uhr
Kursdaten:	23. April – 14. Mai 2024 / 4 Lektionen
Ort:	Sportplatz Bremgarten
Kursleiterin:	Mirna Fitz, dipl. Qi Gong Lehrerin
Kurskosten:	CHF 60 für Mitglieder, CHF 80 für Nicht-Mitglieder
Kleidung:	bequeme Kleider, Turnschuhe
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmer
Auskunft:	Mirna Fitz, 079 295 48 99, mirna.fitz@bluewin.ch
Anmeldung:	bis 17. April auf www.frauenverein3047.ch oder per mail an elisabeth.oppliger@frauenverein3047.ch
Fortsetzungskurs:	bei Interesse wird der Kurs weitergeführt