

Qigong für Anfänger

Themen-Seminar "Das rechte Maß"

Sonntag · 22.12.2024 · 11 - 16 Uhr



Wer regelmäßig Qigong übt, findet mehr Entspannung und Energie für den Alltag. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist dies ein wichtiger Aspekt zur Gesunderhaltung von Körper und Geist.

An diesem Sonntags-Seminar tauchst du mit mir ein in die Welt des Qigong: mit sanftem Dehnen, langsam fließenden bewegten Übungen, Atem- und Entspannungsübungen. Lass´ es dir gut gehen!

Kursort: PADMA Studio · Trollingerstr. 23 · 70329 Stuttgart

Kursleiter: Ilja Sibbor (Tai Chi Akademie Stuttgart)

Kursgebühr: 69 €

Anmeldung: info@padma-studio.de oder 0163 - 288 09 47 · Weitere Infos: www.padma-studio.de