

QIGONG-PRAXIS-TAG

So 3. August 2025

10 - 17 Uhr



„Die drei Dantian - Zentrum der Energie“ ist das Thema des diesjährigen Frühjahrs-Praxistags. Die Harmonisierung von 3 zentralen Energiezentren steht im Mittelpunkt der Qigong-Praxis. Die darüber liegenden Systeme von Stoffwechsel, Herz-Kreislauf und Nervensystem können so ebenfalls wieder in Balance gebracht werden. Für den Menschen bedeutet dies, dass Denken, Fühlen und Handeln einen Ausgleich finden, der Gesundheit und Entspannung in den Alltag bringen kann. Mit Qigong findest du den Zugang zu deiner Inneren Kraftquelle wieder. An diesem Qigong-Praxis-Tag werden klassische und moderne Qigong-Übungsreihen unter Anleitung geübt - im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen. Wir laden dich ein, die wohltuenden Wirkungen von Qigong selbst zu erfahren. Entspannen, Bewegen, neue Energie tanken - einen ganzen Sonntag lang!

Kursort: PADMA Studio · Trollingerstr. 23 · 70329 Stuttgart

Kursleiter: Ilja Sibbor (Tai Chi Akademie Stuttgart)

Kursgebühr: 105 / 95 €



PADMA
STUDIO

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