

QI GONG

Qi Gong ist eine Kunst, die jeder erlernen kann, völlig unabhängig von Herkunft, Wissen und Alter. Regelmässiges Qi Gong Üben stärkt unser Qi (Lebensenergie), schafft allgemeines Wohlbefinden und fördert die Gesundheit.

Dieses Seminar beinhaltet 3 Übungsrichtungen :

- ☉ Bewegungen, Atmung u. Selbstmassagen, um die Energie im ganzen Körper zu aktivieren
- ☉ Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, um Blockaden zu lösen. Mit besonderen Übungen, um den Punkt Ming Men « Vitalitätstor » (zwischen dem 2. und 3. Lendenwirbel) zu öffnen, und den Dan Tien (Hauptkraftfeld im Beckenzentrum) zu aktivieren.
- ☉ Atmung und Visualisierung als Vorbereitung zur Meditation « mikrokosmische Zirkulation. »



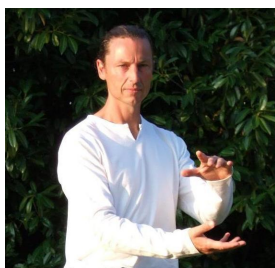
氣功

QI GONG

Wochenendseminar

25. & 26. Juni 2011

Saarbrücken



Mit Bruno BLAS aus Frankreich Qi Gong, Karate-Do und Reiki Lehrer.

Mit Begeisterung übt er Kampfkünste und energetische Disziplinen aus. Seine Unterrichtsmethode ist das Ergebnis einer 30jährigen Praxis.

www.corps-energie-conscience.com

Preis : 150 €/pers.

Ort : Scheidter Str. 58, 66125 Saarbrücken

Zeitplan :

Samstag : 10.00 Uhr - 18.00 Uhr

Sonntag : 9.00 Uhr - 16.00 Uhr

Sonstige Infos :

* Wolfgang und Beatrix organisieren Essen und Getränke.

* Übernachtungsmöglichkeit auf Anfrage im Haus

oder im nahegelegenen Hotel Seewald (15 min zu Fuß) Infos bei :

www.hotel-seewald.de

* Wenn möglich, ein Meditationskissen mitbringen

Anmeldung : - Beatrix Rath, Scheidter Str. 58, 66125 Saarbrücken , Tel 06897-72164 oder 0179-5234350, e-mail: -beatrix-wolfgang@gmx.de

* Bei Überweisung des angegebenen Betrages auf folgendes Konto ist dein Kursplatz reserviert. :

Beatrix Rath, Konto: 201-591005 BLZ 59050101 Sparkasse Saarbrücken

Verwendungszweck: Bruno Blas /Qi Gong Seminar am 25./26.Juni 2011