

Lebensordnung

Qi Gong – Stärkung der Lebenskraft im Tages- und Jahreszeitenrhythmus zur Gesunderhaltung und Gesundheit

Nach einem feurigen, energiegeladenen Sommer suchen wir im Herbst wieder mehr die Ruhe.

Die Erdung hat einen gewichtigen Anteil in unseren Übungssequenzen. Wir besinnen uns auf das Innere und arbeiten sehr konzentriert mit dem Atem.

Lunge und Dickdarm stehen im Fokus der Wandlungsphase Metall. Diese wird zum Winter hin von der Wasserphase abgelöst.

Die Blase und Niere verlangen dann unsere Aufmerksamkeit.

Der Kurs ist fortlaufend organisiert.

Die 10er Karte ist 12 Wochen gültig, so dass Sie zwei Mal ohne Geldverlust fehlen können.



Leitung: *Martina Gerstenmeyer* Tel. 0906/2 17 54

Ort: Kneipp-Vereinshaus, Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth

Termin: immer montags von 9:00Uhr – 10:15 Uhr
ab 23. September 2019

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 60,- € Nicht-Mitglieder: 78,- €