

TAIJI QIGONG 18 BEWEGUNGEN

BEWUSSTER KÖRPER - ENTSPANNTER GEIST

GESUNDHEIT AKTIV GESTALTEN

GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Aktive Gesundheitsförderung und Pflege des Lebens (Yangsheng)

nach der Laoshan Schule

**Taijiquan und Qigong üben heisst aus Jahrhunderten
Erfahrung schöpfen und aktiv im modernen Alltag umsetzen**



Schöne Räumlichkeit im

ITF-Wiesbaden
Institut für interdisziplinäre
Therapie und Fortbildung,
Mainzer Str. 50, 65185
Wiesbaden
www-ITF-Wiesbaden.de

Kursleitung:
Ramona Heister
Ramona.Heister@t-online.de
www.aktivgestalten.de

• TaijiQigong

die 18 Bewegungen:

Ein vielfältiges Übungssystem, das den gesamten Organismus gleichmäßig aktiviert und über die Bewegung zur Ruhe führt. Die vielschichtige Wirkung des Qigong entfaltet sich über die Zeit des regelmäßigen Üben. Fortlaufende Gruppen in angenehmer Umgebung laden ein und motivieren dabei zu sein.

•

• Infrastruktur:

Das ITF befindet in der Nähe des Hauptbahnhofs in einer ruhigen Wohngegend.. Parkmöglichkeiten in den Seitenstrassen, Bahnhof oder am nahegelegenen Park.

• Anmeldung:

GESUNDHEIT AKTIV GESTALTEN

Ramona Heister, Beraterin für ganzheitliche Gesundheit und Gesundheitskommunikation (BSc); Taijiquan und Qigong Lehrerin (DDQT)

- Fon: 06123 702391
- Ramona.Heister@aktivgestalten.de
- www.aktivgestalten.de

Einstieg jederzeit !

Zeit: 20.30h bis 21.30h
**Ort: in den Räumen des ITF-
Wiesbaden**
Kursgebühr: 145,-€ 12 Termine

Ich freue mich auf Sie!