

Gesundheit **aktiv gestalten**

Neu im ITF in Wiesbaden:

Qigong 18.15h bis 19.15h

Ruhig und intensiv, lebendig und sanft vereint Qigong viele Aspekte der chinesischen Bewegungskünste. Wir lernen und üben in angenehmer Atmosphäre, in kleiner Gruppe bewegte Übungen aus dem Qigong der Laoshan Schule. Die Inhalte orientieren sich an der chinesischen Lebenspflege (Yangsheng) und den westlichen Gesundheitswissenschaften sowie an den Teilnehmenden.

Die hellen, freundlichen Räume im Institut für interdisziplinäre Therapie und Fortbildung (ITF) finden Sie in der Mainzer Strasse 50 (Seminarraum 1).

Referentin: Ramona Heister

Studierte Wirtschafts- und Gesundheitswissenschaften und ist ausgebildete Taijiquan und Qigong Lehrende nach den Richtlinien des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan mit 20 Jahren Unterrichtserfahrung.

Anmeldung / weitere Informationen bitte direkt bei Ramona Heister:

Tel.: 06123 702391 Mail: Heister@aktivgestalten.de

www.aktivgestalten.de

Anfahrtsskizze: www.ITF-wiesbaden.de

Start: Mi., 17. Januar 2018

(Einstieg jederzeit möglich)

Schnupperblock: 12 Termine 145,00€

