

Der Kneipp-Verein Lichtenfels e.V. lädt ein Shaolin Sehnen - QiGong - Wochenendkurs mit Dr. Ansgar Gerstner



Das **SHAOLIN SEHNEN-QIGONG** steht in der buddhistischen Tradition des Shaolin-Tempels. Bezeichnend für diese Tradition ist die Arbeit mit Körperspannung. In festgelegten Abfolgen werden Muskelpartien angespannt und wieder entspannt. Durch Fehlhaltungen, Verletzungen oder Stress verursachte Verspannungen können so schrittweise gelöst werden. Gleichzeitig werden Körperbereiche mit einer zu geringen Spannung nach und nach wieder aktiviert.

Der Körper wird insgesamt geschmeidiger und kräftiger und die Gesamtkoordination verbessert.

Das Übungssystem ist mit meditativen Elementen verknüpft, um zu mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Stabilität zu finden, und damit Raum für inneres Wachstum zu schaffen.

Kurszeiten: Freitag 15 bis 19 Uhr
Samstag 09 bis 13 und 15 bis 18 Uhr
Sonntag 09 bis 13 Uhr

Kursort: Kneipp-Übungsraum im JUZ-LIF statt.

Kursgebühren: 120€ für Kneipp – Mitglieder
150€ für Nicht - Mitglieder
60€ Vorkasse als verbindliche Anmeldung

Termin: 27.03 bis 29.03.2020

Zum Mitbringen empfohlen:

Bequeme Kleidung, Getränke und ein offenes Herz.

Anmeldung und Info über:

Karl-Heinz Müller 09571-6542 oder
Ralph Wenske, info@lebenimjetzt.de

