



Natural Sitting/ L-Sitting

Ein transformierendes Training für
deinen Körper, Geist und Seele

100 Tage Gong
30.1.-10.5.



Kraftvoll
Fokussiert
Entspannt

Herzliche Einladung bei unserem online Abend Gong dabei zu sein in der persönlichen und liebevollen Atmosphäre unserer Gruppe. Du kannst bequem von deinem geschützten Raum zu Hause aus teilnehmen und so den Tag in Ruhe entspannt beschließen.



Wir sind ein Team aus 4 erfahrenen Zhineng Qigong Lehrerinnen, die alle begeistert sind von dieser Methode und beeindruckt von ihrer schnellen Wirkkraft. Körperliche Übung, mentales Training und Qifluss sind hier in einer einzigartigen Weise verbunden. Und das alles sitzend und in nährender Stille! Diese Methode entspannt und kräftigt den ganzen Körper, insbesondere Wirbelsäule, Nieren, Blase und Beine. Der Körper baut sich Schritt für Schritt neu auf. Mentale Klarheit, das Gefühl der Verankerung in der eigenen Mitte und die Resilienz werden gestärkt.

Wir leiten abwechselnd an:

Montags, dienstags, donnerstags und freitags jeweils von 20:30-21:30 Uhr Aufnahmen werden zur Verfügung gestellt, mit denen du an den übrigen Tagen üben kannst.

Start ist Montag der 30.1. 2023!

Zeitblock 1: 30.1.-03.3. (33Tage)

Zeitblock 2: 04.3.-05.4. (33 Tage)

Zeitblock 3: 06.3.-10.5. (34 Tage) (Ostern nehmen wir uns frei)

Sprache: Deutsch und Englisch bzw. übersetzen auf Deutsch.

Teilnahmeoptionen:

Monatsweise 70.-€

Anmeldung ganzer 100 Tage Gong 180.-€

Bringst du eine Freundin/Freund bezahlt jede/r von euch beiden

nur 50.-€/Monat bzw. 150.-/100 Tage Gong

Anmeldung bei:

Luise Kohl-Hajek: qigonghessen@email.de

Anita Ilicic: mail@qi-connected.com

Gerlinde Treude: gerlindetreude@googlemail.com

Mirjam Buck: mirjambuck@gmx.de

