



KATRIN REUTENER
REUTENER BERATUNGEN
PRAXIS LEBEN-SELBER-BEWEGEN

YIQUAN-QIGONG Onlinekurs

Donnerstag | 19.15 – 20.15 Uhr | 16.05. – 27.06.2024 | 6x | CHF 90.-

Lebensenergie pflegen und innere Kraft trainieren

Mit Hilfe unserer Vorstellungskraft, unserer Atmung und sanften Bewegungen stärken wir unsere Körperhaltungskraft, das Gleichgewicht, unsere Gangsicherheit, unsere Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit. Unsere mentale, psychisch und physische Kraft, Stoffwechsel-, Verdauungsaktivität und unsere Selbstheilungskräfte verbessern sich. Blockaden im Körper und in den Meridianen können sich lösen und unsere Lebensenergie fließt wieder freier. Beide Körperseiten werden zu gleichen Anteilen gestärkt. Das Training von Yiquan-Qigong kann praktisch überall ausgeführt werden und ist äusserst effektiv.

Im Kurs trainieren wir Übungen für unsere Gesundheit – dies im Stehen, Gehen Sitzen und im Liegen.

Für den Kurs benötigst Du den Online-Zugang, einen Platz von ca. 2x3 Metern, bequeme Kleidung, flache und gutsitzende Schuhe, einen Stuhl, eine Matte/Wolldecke.

Kursdaten 16.05. – 27.06.2024 (ohne 14.06.)

Schnuppern Ist am 16.05.2024 möglich (CHF 20.-).
Bei dem nachfolgenden Besuch des ganzen Kurses werden die 20.- am Kursgeld angerechnet.

Anmeldung

Ich freue mich

- über Deine Anmeldung auf: reutener@leben-selber-bewegen.ch
- Deine Einzahlung auf: CH80 0900 0000 8906 4358 8 oder TWINT +41 76 246 70 76, Vermerk: Yiquan Qigong online

Für jede weitere Person, welche am selben Bildschirm teilnimmt, bitte ich Dich zusätzlich CHF 10.- pro Lektion einzuzahlen. Vielen Dank.

Den Zoom-Link werde ich Dir am Montag vor Kursbeginn (nach Eingang der Zahlung) an Deine E-Mail-Adresse senden.

Katrin Reutener | +41 44 556 70 76 | reutener@leben-selber-bewegen.ch