

8-wöchiger QIGONG-Kurs ab 10.10.2020 in der VitalitätsOase samstags 11.00-11.45 Uhr

Nachdem unser **QIGONG-Workshop im Februar 2020 mit Awai** so positiv bei unseren Gästen angekommen und angenommen wurde, konnten wir QIGONG-Lehrer „Doc P. Walker-Suarez“ für ein QIGONG-Special gewinnen.

Die Qi Formel

Das Beste aus Tai Chi und QiGong

Eine moderne, zeitgemäße Bewegungs- und Rückenschule mit mehr als 50 Energieübungen aus dem klassischen Qigong und Tai Chi, die ganz gezielt auf die Stärkung, Wiederherstellung und Stabilisierung der Organfunktionen ausgerichtet sind.

Einfache Übungen und unkomplizierte Bewegungsabläufe helfen dabei, die Selbstheilungs- und Regulierungskräfte zu aktivieren. Dehn- und Mobilisationskomponenten sorgen darüber hinaus für die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur und die Wiederherstellung bzw. Erhaltung der Körperstatik und der Beweglichkeit. Keine Altersbarrieren. Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet.



Lehrerprofil:

Doc P. Walker-Suarez „bewegt“ schon seit vielen Jahren Menschen jeden Alters auf gesunde Art und Weise. Als Begründer der Akademie für Asiatische Entspannungs- und Bewegungskünste hat er sich darauf spezialisiert Kursformate zu entwickeln, die der Wiedererlangung und Erhaltung der Gesundheit dienen. In Anlehnung an das Buch „die Qi Formel, für ein langes und gesundes Leben“ von Awai Cheung, führt Doc P. Walker Suarez diesen Kurs durch.

Ich, _____ (Vorname, Name) habe Interesse und buche hiermit

- ... Einzelstunden für 12 € (für unsere Gäste), externe Gäste 14 € oder
- den 7-wöchigen-Kurs für 70 € (für unsere Gäste), externe Gäste 84 €.

Die Teilnehmerzahl begrenzt.

Datum _____

Unterschrift _____