

Der Herbst steht vor der Tür, die Tage wieder kürzer – die beste Zeit für Qi Gong



Bodenübungen im Qi Gong Mi, 19.45 Uhr, ab 3.9. 2025

Die Bodenübungen werden oft auch chinesische Rückenschule genannt. Mit sanften Dehnungs- und Kräftigungsübungen rücken wir den Rückenschmerzen zu Leibe. Die anschließende Meditation sorgt für die nötige Entspannung.

Dieser Kurs ist von der KK gemäß §20 SGB V anerkannt.

Kosten: 120 €/ Einzel 15€

Frühaufsteherkurs Fr, 7.30 Uhr

(19.9., 24.10., 14.11., 5.12.)

Quasi ein Guten Morgen Qi Gong zur Vorbereitung ins Wochenende

Bitte bei Teilnahme bis Donnerstag anmelden.

Kosten: Einzel 15€

Meditation am Morgen

Mi, 8.00 Uhr noch bis Ende September

oder So, 8.00 Uhr via Zoom (31.8., 28.9., 26.10., 16.11., 7.12.)

Wir meditieren gemeinsam ca 30 Minuten, weitere Termine folgen im Dezember

Kosten: Jahresabo 40 €

Qi Gong Quikies / 2 – 2,5 Stunden

Qi Gong Gehen im Wald Fr, 19.9.25 17.00 Uhr

Gesundheits Qi Gong Fr, 24.10.25 18.30 Uhr

Ein Set, aus dem ihr einige Übungen vielleicht schon kennt für Rücken, Schultern & Co

Dantien Alive Training Fr, 5.12.25 18.30 Uhr

Die Arbeit mit den 3 energetischen Zentren

Qi Gong & Farbe So, 16.11., 9.30 Uhr

Der November wird grau, wir gehen in die Farben. Qi Gong arbeitet mit Bildern. Wir bringen unsere inneren Bilder aus dem Üben auf das Papier. Eine spannende Reise.

Kosten pro Veranstaltung: 35 €



Informationen & Anmeldung:

Petra Heiße, Telefon: 0176/57956036

taichi-heisse@email.de

www.sich-wege-eroeffnen.de

www.facebook.com/PetraHeisse.CoachingQiGong

Online Akademie Qi Gong 4you