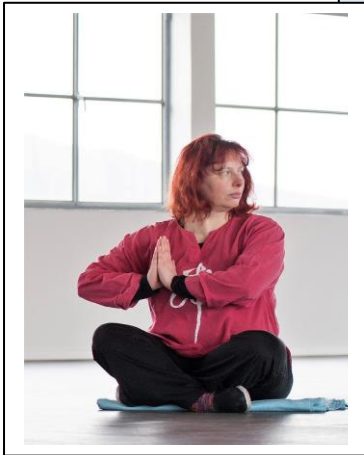


Auch im Neuen Jahr braucht dein Körper Entspannung Die ersten Kurse sind am Start



Guten Abend Qi Gong Do, 18.30 Uhr ab 9.4.2026

10 Einheiten a 1h, 120 €

Der beliebte Mix von Übungen im Stehen, Übungen auf der Matte und Meditation, damit dein Körper sich rundum entspannt.

Wochenstarter Mo, 8.30 Uhr ab 16.3.2026

Es stehen Rücken und Co im Vordergrund, das bedeutet Beckenboden, Beine und Bauch sind mit dabei, je nach Zusammensetzung der Gruppe.

Hier können nach Voranmeldung auch einzelne Termine genutzt werden. Bei Fragen einfach mit mir abstimmen.

Kosten: 120 €/ Einzel 15€

Bodenübungen im Japanischen Garten

Mi, 19.45 Uhr ab 4.3.2026

Qi Gong Quiklies / 2 – 2,5 Stunden

Gesundheits Qi Gong Fr, 4.7.25 18.30 Uhr

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

Dantien Alive Training Fr, 25.7.25 18.30 Uhr

Die Arbeit mit den 3 energetischen Zentren

Qi Gong Gehen im Wald Fr, 1.8.25 18.30 Uhr

Mit Yin und Yang im Einklang Fr, 22.8.25 18.30 Uhr

Zum Verständnis von Yin und Yang und Möglichkeiten in der Körperarbeit mit Qi Gong

Sommer Qi Gong So, 20.7.25 9.30 Uhr

Übungen zum Element Feuer

Qi Gong & Farbe So, 3.8.25 9.30 Uhr

Qi Gong arbeitet mit Bildern. Wir bringen unsere inneren Bilder aus dem Üben auf das Papier.

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



Qi Gong4you Online EntspannungsLounge